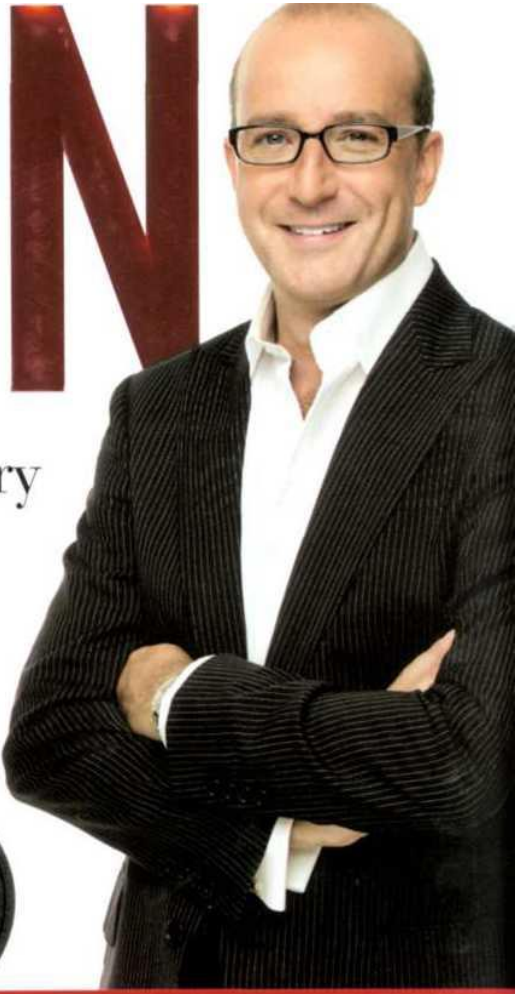
SENİ ZAYIFLATABİLİRİM

THIN

The Revolutionary System Used by More Than 3 Million People



Includes Guided Hypnosis CD

PAUL McKENNA

Ayrıca Paul McKenna tarafından

*Yapabilirim*Affet? Zenginsin

Bugün Sigarayı Bırakın

anlık Güven

*1 Sizi Zayıflatabilir:*90 Günlük Başarı GünlüğüYedi Günde

Hayatınızı Değiştirin

*! tamir edebilir*Kırık Kalbin

(Hugh Willbourn ile birlikte)

Pau'nun Hipnotize Edilmiş Dünyası! McKenna

SENİ ZAYIFLATABİLİRİM

PAUL McKENNA, Doktora

Düzenleyen Michael Neill

-JSTERLİN

New York / Londra
www.sterlingpublishing.com

[Can Make You™ ve I Can Make You Thin and The Simplest WeightLoss System in the World"1 Paul McKenna'nın ticari markalarıdır. Her hakkı saklıdır.

STERLING ve ayırt edici Sterling logosu, Sterling Publishing Co.'nun tescilli ticari markalarıdır, hie.

Kongre Kütüphanesi < lata logi ng-in-Puh] icadı Mevcut Veriler

10 puan 8 7 6 5 4 3 2 1

Yayın hv Sterling Publishing Co., Inc.
387 Park Caddesi Güney. New York, New York 10016

© 2009 Paul McKenna tarafından
Çizimler © 2007 Gillian lilease

Kanada'da Sterling Publishing c/o Canadian Manda Group tarafından dağıtılmıştır. I 65 Du 11 Erin Cad.
Toronto, Ontario Kanada M6K 3H6

*Üretim yeri*Lbrired*Amerika Birleşik Devletleri*
Her hakkı saklıdır

Sterlin ISBN 978- i -4027-6571-1

Özel sürümler, özel satışlar, premium ve kurumsal satın alımlar hakkında bilgi için lütfen 80(1-80 5 ■ 5 489) veya spec ialsalesfeterli ngpublishing.com adresinden Sterling Özel Satış Departmanı ile iletişime geçin.

Uyarı

Araç veya ağır makine kullanırken CD dinlemeyin; veya epilepsi dahil ancak bununla sınırlı olmamak üzere belirli nörolojik rahatsızlıklardan şikayetçiyseniz. Şüpheniz varsa, doktorunuza danışın.

Bu kitapta verilen bilgiler ve tavsiyeler, sağlığınız hakkında bilinçli kararlar vermenize yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Herhangi bir tedavinin yerini alması amaçlanmamıştır (doktorunuz tarafından reçete edilmiş olabilir. Tıbbi bir sorununuz olduğundan şüpheleniyorsanız, doktorunuza danışmanızı öneririz.

İçindekiler

Dr. Ronald Rudert'in Önsözü xi
Paul McKenna'dan Önemli Bir Not l
Kilo Verme Hipnozu CD 5

1. **Tamamen Farklı Bir Şeye Hazır Mısınız?7**
2. **Dünyanın En Basit Kilo Verme Sistemi1*25**
3. **Vücudunuzu İnceltmek İçin Zihninizi Programlayın63**
4. **Duygusal Yemenin Üstesinden Gelmek77**
5. **Egzersizi Kolaylaştırın ve Metabolizmanızı Hızlandırın101**
6. **Özlem Avcıları119**
7. **Kilo Verme Bulmacasının Son Parçası131**

Son Bir Not 143

Başarı Günlüğü Nasıl Kullanılır 145
Teknikler Dizini 155
Dizin 157
Yazar Hakkında 159

Önsöz

Yirmi yılı aşkın bir süredir tıbbi beslenme uzmanı olarak, herhangi bir sayıda diyet programında kilo veren ve ardından kilolarını korumak için mücadele eden hastaları izledim. Aşırı kilolu bireylerin, uzun süreler boyunca günde 400 kalori gibi düşük düzeylerde kronik gıda yoksunluğunu kabullenmeleri beni şaşırtmayı hiç bırakmadı. Çoğunun zor kazanılan kayıplarını geri kazanması gibi üzücü bir gerçek de yok, Önemli bir kısmı bu süreci defalarca yaşadı.

Obez bireyler neden diyete devam edemez? Yıllar geçtikçe, bazı hastalar bana kendilerini durduramadıklarını söylediler. Diğerleri, genellikle ne yediklerini bilmeden, akılsızca yediklerini söylediler. Yemek yemenin kontrol edilebilir olduğuna dair yaygın inanç, insanların "davranmasını" veya toplum içinde utancın bedelini ödemesini beklememize yol açtı. Ancak diyetler işe yaramıyor: yemek yemek irade eksikliğinden kaynaklanmıyor. Yemek yemek nihayetinde beynin kontrolü altındadır.

Besinlerin serbestçe elde edilebildiği dünyamızda, diyet yaparak kilo vermeyi sürdürmek, daha az yemek için sürekli bilinçli bir çaba gerektirir. Uykuya karşı

koyamamamız gibi, beynimiz de zihnimizi geçersiz kılacak ve bizi

yemek yemek. Bu, beynin davranışı dikte ettiği herhangi bir canlı organizmanın doğasında vardır.

Bu rotayı nasıl değiştirebiliriz? Cevap diyette değil, beyinden gelen sinyallere verdiğimiz tepkiyi değiştirmekte yatıyor. Yani davranış değişikliği. Bu kitapta imkansız görünen şeyi başarmanın tüm anahtarları var: kilo vermek ve onu korumak.

Burada moda diyetler önerilmez; daha ziyade, açlığa verilen tepkiyi kontrol etmeye yönelik bir yaklaşım ve daha da önemlisi, diyetin neden olduğu stresi azaltarak iştah dürtüsünü değiştirmenin bir yolu.

Bu devrim niteliğinde bir yaklaşımdır ve ilaç kullanılmadan uzun vadede başarılı olacak tek yaklaşımdır. Okuyucunun açık fikirli olmasını ve burada verilen uzman tavsiyelerini yakından takip etmesini tavsiye ederim. Bu yaklaşım çalışma gerektirir, ancak bu savaşı uzun süredir verenlerin zaferi ısrarla olacaktır.

—Ronald Ruden, MD, PhD
Lenox Hill Hastanesi, New York
The Craving Brain'in Yazarı

Paul McKenna'dan Önemli Bir Not

Canınız ne zaman isterse onu yiyip buna rağmen kilo vermeye ne dersiniz?

Bunun çok çirkin bir iddia gibi göründüğünü biliyorum ve bu doğru.

Öğrenmek üzere olduğunuz basit kilo verme sistemi, milyonlarca insanın kullandığı İngiltere'de bir devrim yarattı. Şimdi gerçekten ihtiyaç duyulan Amerika'ya geliyor.

Takıntılı bir diyet ve egzersiz bağımlılığı kültüründe yaşıyoruz, ancak son araştırmalar Amerika Birleşik Devletleri nüfusunun üçte ikisinin şu anda fazla kilolu olduğunu gösteriyor. Yanlış giden ne?

Büyüyen bir tıp doktorları ordusu, yıllardır bildiğim şeyi kanıtlayan daha fazla kanıt derliyor:

Diyetler kilo vermenin düşmanıdır!

Ezici bilimsel kanıtlar, diyetlerin onları kullanan insanların yüzde 10'undan daha azında işe yaradığını gösteriyor. Sorun şu ki, diyeti bırakan insanların büyük çoğunluğu, diyete başlamadan öncekinden daha fazla kilo alıyor. Ve diyetler sorunun yalnızca bir belirtisi değil,

nedeninin önemli bir parçasıdır. Amerika'nın sağlık üzerindeki sonuçlarını düşündüğümüzde, diyetleri yasaklamak için sigarayı yasaklamaktan daha iyi bir durum olduğunu söylediğimde tamamen ciddiyim.

Dünyanın kilo vermesine yardımcı olma ve süreci olabildiğince kolaylaştırma görevim var. Sistemim o kadar basit ki, ilk başta ne kadar hızlı çalışacağına inanmakta zorlanabilirsiniz. Bunun nedeni, kilo vermenin zor olduğuna inanmak için diyet endüstrisi tarafından beyninizin yıkanmış olmasıdır ve öyle değildir. Eğer zorsa, yanlış bir şey yapıyorsun.

Milyonlarca insanın dünyanın en basit kilo verme sistemi olduğu konusunda hemfikir olduğu sistemi kullanmaya başlamak için yapmanız gereken tek şey:

1. Bu kitabı oku. Yaklaşık iki saatinizi alacaktır.
2. Talimatları takip et.
3. Hipnoz CD'sini iki hafta boyunca her gün kullanın.
4. Yeme alışkanlıklarınızın değiştiğini ve kilolarınızın düştüğünü fark edin.

Bu kadar basit!

Paul McKenna'dan Önemli Bir Not

Geçenlerde seminerlerimden birine katılan ve oldukça kilo veren bir bayanla tanıştım. Bana kızgın olduğunu söyledi. Nedenini sorduğumda, bunun yıllarını diyetlerle kendine eziyet ederek ve kendini başarısız hissederek geçirmesinden kaynaklandığını söyledi. Hatta diyetlere, kilo

verme programlarına ve özel yiyeceklere harcadığı parayı toplamış ve neredeyse yirmi bin dolara ulaşmıştı. Kilo vermenin gerçekten ne kadar kolay olduğunu bilseydi, kendini tüm bu paradan ve yıllarca gereksiz stresten kurtarabilirdi.

Söyleyeceklerimin çoğu, geçmişte yaptığınız ve "doğru" olduğunu düşündüğünüz şey karşısında uçup gidecek. Diğer kilo verme yöntemlerini denediniz ve işe yaramadılar ya da sadece geçici olarak çalıştılar.

Daha önce denediğiniz ne olursa olsun, tamamen farklı bir şey yapmanın zamanı geldi.

Sizinle paylaşmak üzere olduğum yaklaşımın aynısı, milyonlarca insanın kolayca kilo vermesine ve kendilerini önemli ölçüde daha iyi hissetmelerine yardımcı oldu. Aslında, sistemimin etkinliğine ilişkin iki bağımsız araştırma, öğrenmek üzere olduğunuz şeyin herhangi bir diyetten yedi kat daha etkili olduğunu gösterdi.

Şimdi senin sıran!

Sağlığınıza.

—Paul McKenna

Los Angeles, 2008

Kilo Kaybı Hipnoz CD'si

Zihniniz bir bilgisayar gibidir; düşüncelerinizi ve davranışlarınızı düzenlemenize yardımcı olan kendi yazılımı vardır. Uzun yıllar boyunca farklı sorunları olan her türden insanla çalıştıktan sonra, neredeyse tüm sorunların aynı nedenden kaynaklandığını öğrendim: bilinçaltında çalışan olumsuz programlar.

Bu kitap, bilinçaltınızı pozitif irade gücüyle dolduracak güçlü bir hipnoz CD'si ile birlikte gelir. Siz doğal bir rahatlama durumuna kapılırken, ben bilgisayarınızı - bilinçaltınızı- yeniden programlayacağım, böylece yiyecekler hakkındaki düşüncelerinizi değiştirecek ve kendinizi daha iyi hissedeceksiniz. Davranışlarınızı değiştirmenize, daha iyi beslenmenize, metabolizmanızı hızlandırmanıza ve yemek saplantısından kurtulmanıza yardımcı olacak öneriler vereceğim.

Tamamen rahatlayabileceğiniz yaklaşık yarım saatiniz olduğunda onu dinlemek en iyisidir. Düzenli olarak dinledikçe, yaptığınız tüm değişiklikleri pekiştireceksiniz. Aslında bu kitapta sizlerle paylaştığım altın kurallara bağlı kalmanızı çok daha kolaylaştıracak.

Bu ve benzeri tekniklerin etkinliğine ilişkin son araştırmalar, bu CD'yi her gün tekrar tekrar dinlemenin kilo verme yeteneğinizi önemli ölçüde artıracağını göstermiştir. İnanmak zorunda değilsin, sadece kullan!

Tamamen Farklı Bir Şeye Hazır mısınız?

Bu, kilo vermeyle ilgili şimdiye kadar okuduğunuz en kısa kitap olabilir, ancak boyutuna aldanmayın. Sanırım kabul edeceksiniz, incelik iyidir ve asıl önemli olan içindekidir.

Bu küçük kitabı olabildiğince özlü yapmak için çok çalıştım - o kadar özlü ki muhtemelen hepsini bir günden daha kısa sürede bitirebilirsin Ama ne gün olacak!

Bu süre zarfında, sadece sizi arzu ettiğiniz bedenden neyin alıkoyduğunu keşfetmekle kalmayacak, aynı zamanda şimdiye kadar tasarlanmış en basit ve en etkili kilo verme sistemini de öğreneceksiniz. Bu, dünyadaki her diyette başarısız olduklarını veya hayatları boyunca fazla kilolu olduklarını hisseden insanlara ve ayrıca sadece kilo vermek

ve yaşam için harika hissetmek isteyen insanlara yardımcı olan bir sistemdir.

Birincil hedefiniz kilo vermek, daha sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek, vücudunuzla gerçekten mutlu hissetmek veya sadece son on kiloyu verebilmek olsun, bu sistem tam olarak aradığınız şey!

Ayrıca egzersiz hakkındaki gerçeği açıklayacağım ve sizinle metabolizmanızı hızlandırmak, isteklerinizi kontrol etmek ve yiyeceklerle tıka basa doldurduğunuz duygusal sorunlardan kurtulmak için bazı basit ama güçlü teknikleri paylaşacağım. Son olarak, şimdi ve gelecekte kendinizi daha iyi hissetmek için kullanabileceğiniz en sevdiğim hipnoz tekniklerinden bazılarını size öğreteceğim; ilkeleri bilinçaltınızın derinliklerine kadar pekiştirmek istediğinizde CD'yi takabileceksiniz.

Ama benim sözüme bakmayın - talimatlarımı adım adım izleyin ve vücudunuzun ve hayatınızın nasıl daha iyiye doğru değişmeye başladığını fark edin.

Doğuştan Zayıf İnsanların Sırlarını Öğrenmek

Kitap boyunca, doğal olarak zayıf insanları inceleyerek öğrendiğim sırları sizinle paylaşacağım. Bunlar, yeme bozukluklarından, uyuşturucu bağımlılığından ve airbrushing'ten kimsesiz fiziği olan çöp adam modeller değil, daha çok hayatta bir şekilde istediklerini yiyip zayıf kalabilen insanlar.

Doğal olarak zayıf insanların yeme alışkanlıklarını

geliştirerek, istediğiniz her şeyi, istediğiniz zaman yiyebilecek ve yine de kilo verebileceksiniz. Kabul edelim: İstediğin şeye sahip olabilirsin ya da sahip olmamanın sebeplerine sahip olabilirsin. Yani, kesinlikle bu sistemle kilo verebilen varsa, sormamız gereken diğer tek soru şudur:

hala zayıf değil misin

İnsanları istedikleri kiloda mutlu bir şekilde yaşamaktan alıkoyan gözlemlediğim üç ana model var. Aşağıdaki açıklamaları okurken, bunlardan hangisinin sizin için geçerli olduğuna dikkat edin. Ardından, 3. bölümde zihninizi yeniden programlamaya başladığımızda, doğru araçları uygulayabilecek ve hemen kilo vermeye başlayabileceksiniz. . .

Model Bir:
Obsesif Diyet

Yerel kitabevimin kilo verme bölümündeki son yayınlardan bazılarına göz atıyordum. Şaşırtıcı bulduğum şey, neredeyse hepsinin "yasak yiyecek" listeleri, menüler ve kalori rehberleriyle dolu olmasına rağmen, her birinin "Bu bir diyet DEĞİLDİR" sözleriyle başlamasıydı.

Bir şeyi açıklığa kavuşturarak başlayalım:

Adiyet, neyi, nerede, ne zaman veya ne kadar yediğiniz üzerinde harici kontrol uygulamaya çalışan herhangi bir yeme sistemidir.

Diyet son birkaç yılda kötü bir isim aldı ve bunun iyi bir nedeni var - bilimsel araştırmalar, diyet yaparak kilo vermeye çalışan insanların yüzde 90'ından fazlasının başarısız olduğunu gösteriyor.

Ne zaman birisi gelip bana bu harika yeni diyetle kaybettikleri kilolardan bahsetse, onlardan altı ay sonra gelip bana bundan bahsetmelerini istiyorum. Altı ay sonra kilolarından ve diyetlerinden hala memnunlarsa, dinlemeye hazırım. Ne yazık ki, hala birinin geri dönmesini bekliyorum.

Benim teorim mi? Çok fazla diyet, çok az sonuç. Şu anda basılmakta olan ve birçoğu doğrudan çelişkili bilgiler içeren 25.000'den fazla diyet kitabıyla, kendinizi milyarlarca dolarlık kilo verme endüstrisi kadar kafanızın karışmış ve yanlış yönlendirilmiş bulmanız şaşırtıcı mı?

Sadece diyetler işe yaramıyor değil; birçoğu düpedüz aleyhte. Aslında, "kilo problemleriyle savaşan" ünlülerin en son moda diyeti desteklediğini gördüğümde, nasıl asık suratlarını koruduklarını bilmiyorum. Çoğu durumda, gerçekte yaptıkları şey bir diyet denemek, kilo vermek ve

ardından birkaç ay sonra tekrar kilo vermektir. Sonra başka bir diyet denediler, kilo verdiler ve kilolar tekrar birikmeye başlayana kadar birkaç ay boyunca bunu desteklediler.

Buradaki mesajı almadıysanız, şu:

Diyet yapmayı unutun. Sonsuza kadar. Diyetler, esas olarak, nasıl şişmanlanacağınız ve başarısız gibi hissedeceğiniz konusunda eğitim kurslarıdır.

İnsanlar ne kadar çok diyet dener ve başarısız olursa, asla kilo veremeyeceklerine kendilerini o kadar çok ikna ederler. Kimsenin size söylemediği şey, kilo verme programlarının çoğunun işe yaramamasının gerçek sebebinin sizinle hiçbir ilgisi olmadığıdır - insan biyolojisi ile ilgilidir.

Biyoloji araştırmacısı Ancel Keyes, İkinci Dünya Savaşı sırasında insanların aç kalması üzerine yaptığı ufuk açıcı çalışmasında, insanların diyetini yarı açlık durumuna indirmenin sinirlilik, dayanıklılık kaybı ve yalan söyleme dahil ancak bunlarla sınırlı olmamak üzere yiyeceklerle ilgili saplantılı davranışlara yol açtığını keşfetti. , istifleme ve çalma.

Daha da önemlisi, yarı açlığın sona ermesinden ve insanların yeniden canlarının istediğini yiyebilmesine kadar geçen üç aylık süreçte yemek takıntısı devam etti. Pek çok insan, çalışma başlamadan önce yediklerinin sekiz katına

kadar yemek yedi. (Bunlardan herhangi biri tanıdık geliyor mu?)

1950'lerdeki The Biology of Human Starvation adlı incelemede belgelenen bu deney tekrarlanamaz olarak kabul ediliyor. Ne de olsa insanları kasten aç bırakmak zalimce ve insanlık dışı olurdu. Ancak ilginç bir gerçek var: Orijinal çalışmadaki yarı açlık tayınları günde yaklaşık 1.500 kaloriye ulaştı - şu anda moda olan binlerce diyetin herhangi bir sayısında izin verilenden daha fazla.

Tüm bunların gösterdiği şey, kendinizi yiyeceklerden mahrum bırakmanın kilo vermenin olabilecek en kötü yolu olduğudur. Ve yaptığınız şey işe yaramıyorsa, farklı bir şey yapmanız gerekir.

Model İki:
duygusal yeme

Diyetlerden sonra duygusal yemenin dünyadaki obezitenin bir numaralı nedeni olduğuna inanıyorum. Çoğu zaman insanlar sıkıldıkları, yalnız kaldıkları, mutsuz oldukları veya yorgun oldukları için veya hiçbirinin fiziksel açlıkla ilgisi olmayan yüzlerce duygusal nedenden herhangi biri için yemek yerler. Duygusal açlığa dayalı olarak yemek yerseniz, vücudunuz yemekten asla tatmin olmaz. Bu nedenle pek çok insan asla doymadıklarını düşünürler - hiçbir zaman yemek yemeyi bırakma sinyalini almazlar

çünkü en başta hiçbir zaman yemek için aç olmazlar.

Belki de ilk olarak hayatınızdaki bir travma veya zor bir dönemden sonra kilo aldınız ve o dönemi atlatmanıza yardımcı olmak için rahat yemeye başladınız. Şimdi, o stresli dönem geride kalmış olsa da, kendinizi üzgün, yalnız ya da sadece sıkılmış hissettiğinizde işlevsiz yemek yeme alışkanlığınızı sürdürdünüz. Bu alışkanlık, hissettiklerimizi neden hissettiğimize dair temel bir yanlış anlamadan kaynaklanır.

Bir duygu, bir mesaj iletmek için kapınızı çalan birine benzer. Mesaj acil ise yüksek sesle çalar; çok acilse kapıyı çok yüksek sesle çalar; çok acilse ve kapıya cevap vermezseniz, siz kapıyı açana veya kapıyı kırana kadar daha yüksek ve daha yüksek sesle çalar. Her iki durumda da, işini yapana kadar duygu ortaya çıkmaya devam edecektir. Duygusal mesajı dinleyerek ve uygun eylemi gerçekleştirerek "kapıyı açar açmaz", duygu basitçe kaybolacaktır.

İyi haber şu ki, bu yeni anlayışla artık kurban olmanıza gerek yok. Duygusal yeme ile ilgili bölümde bir dizi güçlü tekniği paylaşacağım, ancak meslektaşlarımdan biri müşterilerinin buzdolabına dev bir soru işareti koymasını sağlayarak olağanüstü bir başarı elde etti. Soru işareti, onlara bir şeyler atıştırmadan önce durmalarını ve kendilerine şu soruyu sormalarını hatırlatmak için vardır:

Gerçekten aç mıyım yoksa sadece hislerimi

değiştirmek mi istiyorum?

Aslında istediğiniz şeyin, hissettiklerinizde bir değişiklik olduğu ortaya çıkarsa, bu kitaptaki ve hipnoz CD'sindeki basit teknikleri uygulamak kadar hiçbir yiyecek işe yaramayacaktır.

Bir Ek Düşünce

Birlikte çalıştığım kadınların (ve bazen erkeklerin) ilk kilo almalarının geçmişten gelen travmatik bir olayla aynı zamana denk geldiğini fark eden, cinsel istismar olaylarından görünüşte zararsız sataşmaya ve onların önünde utandırmaya kadar uzanan bir yelpazede fark eden kadın sayısına sürekli şaşırıyorum. akranlar

Bu kitaptaki ve hipnoz CD'sindeki teknikler yardımcı olacaksa da, profesyonel rehberliğin yerini alması amaçlanmamıştır. Bunun sizin için geçerli olabileceğinden şüpheleniyorsanız, doktorunuzdan uygun bir terapist önermesini isteyin.

Model Üç:
Hatalı Programlama

Fazla kiloluysanız bu sizin suçunuz değildir; bu, mevcut zihinsel programlamanızın doğal sonucudur ve hiçbir diyet, hap, shake veya nasıl yapılır kitabı bunu değiştiremez. Kilo vermenin ve onu uzak tutmanın tek yolu, bilinçaltına gidip yemekle olan ilişkinizi sonsuza kadar değiştirmektir.

Öyleyse rahatla. Sen deli değilsin, kırılmadın ve kötü bir insan değilsin. Çok verimsiz bazı alışkanlıklar geliştirdiniz. İyi haber şu ki, zihninizi yeniden programlamayı öğrendiğinizde, başarınızı garanti edecek yeni düşünme ve hareket etme alışkanlıkları geliştirmek de bir o kadar basit olacak.

İşe yarayacağına inanmak zorunda bile değilsin. Sadece talimatlarımı takip et ve sadece kilo vermekle kalmayacak, aynı zamanda yiyecek takıntısını sonsuza kadar bırakacaksın.

Sadece birkaç dakika içinde, kilo verme ve kilonuzu ömür boyu koruma konusunda öğreneceğiniz en önemli dört şeyi sizinle paylaşacağım. Ama başlamadan önce, bir an durup karşı sayfadaki düşünce deneyini yapmanızı istiyorum.

Perspektifin Gücü

Hayatının sonuna doğru git. Bundan yıllar sonra olduğunu ve benim talimatlarımı takip etmemeye ve kilo vermeye karar verdiğinizi hayal edin. Bunun yerine, birbiri ardına diyet denemeye devam ettiniz, kilo almaya ve değerli canlılığınızı her yıl kaybetmeye devam ettiniz...

- Bu kararın sağlığınız üzerindeki sonuçları neler oldu?
- İlişkilerinizdeki sonuçları neler oldu?
- Refah duygunuz üzerindeki sonuçlar neler oldu?
- Vücudunda nasıl hissediyorsun?

Şimdi . . . Bu programı takip ettiğinizi ve hedef kilonuza kolayca ulaştığınızı ve bunu koruduğunuzu hayal etmek için birkaç dakikanızı ayırın.

- Bu ne kadar iyi hissettiriyor?
- Ne kadar enerjin var?
- Ne yapabilirsin?
- Hangi kıyafetleri giyebilirsin?
- Kiminlesin? Ne yapıyorsun?
- Yıllarca hedef kilonuzda yaşadığınızda tam olarak nasıl olacak?

Şimdi ...*durmak!*

Karar verme zamanı. Bahanelerinize ve fazla kilolarınıza takılıp kalmak istiyorsanız, kitabı şimdi elinizden bıraksanız iyi olur.

Ama sonunda o maymunu sırtınızdan (ve belinizdeki o inçleri) indirmeye hazırsanız, bu andan itibaren ne yapacağınızın tamamen size bağlı olduğunu bilin. Öyleyse başlayalım!

HAKKINDA SIKÇA SORULAN SORULAR

V

• "Tamamen Farklı Bir Şeye Hazır Mısınız?"

S. Kilo vermek için pek çok farklı yol denedim ve hiçbiri işe yaramadı. Sisteminiz nasıl farklı?

Profesör Ben Fletcher, Hertfordshire Üniversitesi'ndeki büyüleyici bir çalışmada, insanlara "açlık sancılarına" dışarı çıkıp dünyada bir şeyler yaparak -TV'yi kapatıp yürüyüşe çıkarak, bir başkasıyla konuşarak- yanıt vermelerini öğreterek muhteşem sonuçlar elde etti. arkadaş, hatta sinemaya gitmek. Yemek konusunda "farklı bir şeyler yapmanın" bir sonucu olarak alışkanlıkları değişmeye başladı. İnsanlar doğal olarak yemek ve egzersiz konusunda daha sağlıklı seçimler yapmaya başladı.

Daha önce hiçbir şeyin işe yaramamasının nedeni, aynı şeyi tekrar tekrar yapmış olmanızdır - diyet yaparak sistematik olarak kendinizi aç bırakmışsınızdır. Değiştirdiğin tek şey tarifler. Ve deliliğin tanımı, aynı şeyi yapıp farklı sonuç beklemektir!

S. Ya gerçekten fazla kiloluysam, yine de bu sistemi kullanabilir miyim yoksa önce diyet mi yapmalıyım?

Bu sistem, deneyebileceğiniz her türlü diyetle doğrudan çelişir, çünkü sizi en başta kilolu yapan ve tutan şey diyetler ve diyet zihniyetidir!

Kendimi tekrar etme pahasına, bir kez daha söyleyeceğim:

Size neyi, nerede, ne zaman veya ne kadar yemeniz gerektiğini söylemeye çalışan herhangi bir şey veya herhangi biri, vücudunuzu görmezden gelmenizi öğretiyor demektir ve fazla kiloluysanız, vücudunuz size görmezden gelinmekten hoşlanmadığını söylemeye çalışıyor!

BENkaç kilo olduğunuza aldırmayın, hayatınız boyunca fazla kilolu olduysanız veya tüm aileniz aşırı kiloluysa bu sistemi kullandıkça kilo verecek, kendinizi daha kontrollü ve daha iyi hissedeceksiniz.

S. Bu ne kadar iyi çalışıyor? Dergilerdeki mankenler gibi görünmek istiyorum.

Dergilerdeki modeller de öyle. Dergi kapaklarında gördüğünüz resimlerin çoğu, dergiyi satın alabilmeniz için çarpıcı hale getirmek için dijital olarak değiştirildi. Gerçekliğin temsilcisi değiller. Kendinizi var olmayan bir şeyle karşılaştırmak yerine, kendinizi kendinizle karşılaştırmak çok daha iyidir. Pek çok kadın kendilerini bir dergi kapağındaki anoreksik bir kızın havadan fırçalanmış bir resmiyle karşılaştırır ve bir insan olarak yeterince iyi olmadıklarına karar verir. Bunun yerine kendinize şu soruyu sorarsanız muhtemelen kendinizi çok daha iyi hissedeceksiniz:

Ne kadar iyileşiyorum?

Aslında birkaç yıl New York'ta yaşadım ve dünyanın en ünlü modellerinden birçoğuyla tanışma fırsatım oldu. Beni etkileyen şey, bu kadınların birçoğu inanılmaz derecede güzel görünseler de, oldukça mutsuz olmalarıydı, sanırım her zaman çok aç oldukları düşünüldüğünde bu anlaşılabilir bir durum! Tüm zamanlarını kusur arayarak geçirdiklerini ve zaten oldukları kişinin mükemmelliğini nadiren gördüklerini fark ettim.

Büyük filozof Goethe'nin dediği gibi, "Nerede durduğumuz değil, hangi yönde ilerlediğimiz önemlidir." İnsanlar genellikle herhangi bir zamanda ya iyileşir ya da kötüye gider. Eğer iyiye gidiyorsanız, mükemmel. Kötüye gidiyorsanız, o zaman hareket etmeniz gereken yönü

bilirsiniz.

Kate'in Hikayesi

Kate Howlett

77 kilo verdi

Paul McKenna kilo verme sistemine başlamadan önce her türlü diyeti denedim: yağ sayımı, kalori sayımı, hatta akşam saat beşten sonra yemek yememeyi bile denedim. Sonunda vazgeçmiştim. Şişmandım. Ailemde koştu. Bu konuda ne yapamazdım? Sonra bir meslektaşım bana onun Paul McKenna sistemini uyguladığını ve kendini gerçekten iyi hissettiğini söyledi, ben de bir deneyeyim dedim.

Yapmaya başladığımda, ne kadar kolay olduğuna şaşırdım

kilo vermekti. Bunun bir diyet değil, yiyeceğe yeni bir bakış açısı olduğunu anladım. Şimdi, tüm zamanımı onu düşünerek harcamak ve daha önce yaptığım gibi düşüncesizce yemek yemek yerine, yemeğimin tadını çıkarıyorum. Tek sorun, porsiyonların çok büyük olduğu restoranlarda ve yemeğin iyi ama çok fazla olduğunu açıklamam gerekiyor.

Hala CD'ye geçiyorum. Uyandığımda daha fazla enerjim olacağını söylüyor ve öyle yapıyorum. Oğlumu okula götürmekten zevk alıyorum; Arabayı hep ben alırdım. Şimdi en büyük zevklerimden biri, eskiden korktuğum bir şey olan kıyafet alışverişi yapmak.

Paul McKenna sistemini yaptığımdan beri hayata karşı çok daha olumlu hissediyorum. Bir bakıma, kilo kaybı sadece bir bonus!

2.

Dünyanın En Basit Kilo Verme Sistemi'

"Sırları"
Doğal Olarak Zayıf İnsanlar

Bazen insanlar bana bu sistemi nasıl bulduğumu soruyorlar. Ben hiç kilolu oldum mu? Üniversitede fizyoloji mi okudum? Az önce havadan mı uydurdum?

Gerçek şu ki, bu sistemi geliştirmek ve bugün sizinle bir kitabın sayfalarında paylaşabileceğim noktaya kadar rafine etmek yirmi yıldan fazla zamanımı aldı. O zaman boyunca,

kronik olarak aşırı kilolu insanların zihniyetlerini ve stratejilerini "doğal olarak zayıf" görünenlerle karşılaştırdım.

"Doğal olarak zayıf" insan olmadığını keşfettim - sadece bazı insanlar, diyetler ve kilo verme endüstrisi tarafından beyinlerinin yıkanıp bedenlerini görmezden gelmeleri ve tıp kurumunu körü körüne takip etmeleri için yeterince şanslıydılar. yürekten tavsiye ettikleri kilo verme endüstrisi tarafından finanse ediliyor.

Vücudunuz dünyadaki herhangi bir diyetten daha akıllıdır, ancak "yanlış" gıdaların sağlığımızı nasıl olumsuz yönde etkileyeceğine veya kilo almamıza neden olacağına dair etrafımızdaki ciltler dolusu bilgiyle, ne istediğinizi görmek, duymak veya hissetmek zor olabilir. beden sana söylüyor İşte bu yüzden size açıklamak üzere olduğum şey, yeme şeklinizi sonsuza dek değiştirmek için gerçekten ihtiyacınız olan tek şey.

Doğal olarak zayıf olmanın gerçek sırrı, dört yeni alışkanlığı hayatınıza sokmaktan ibarettir - ne zaman, ne yiyeceğinize, nasıl yiyeceğinize ve ne kadarına sahip olacağınıza karar vermek için dört "altın kural". Hayatınızda büyük bir fark yaratın - karşılaşabileceğiniz her durumda en iyi yiyecek seçimlerini yapmanıza yardımcı olacak dört basit yol gösterici ilke ...

1 NUMARALI ALTIN KURAL

Acıktığın zaman YİYECEK

Nasıl Açlıktan
Aslında Kendiniz Yapabilirsiniz
Seni şişmanlat

Bir devenin hörgücünün içinde ne olduğunu hiç merak ettiniz mi? Bu yağ - depolanmış yağ. Develer, öğün aralarında ne kadar ara vereceklerini bilmedikleri için yağ depolarlar. Açken yemek yemeyerek kendinizi aç bıraktığınızda, vücudunuz da aynı şeyi yapar. Aslında, bir süredir kilo vermeye çalışıyorsanız, vücudunuz muhtemelen sürekli yağ depolama modunda sıkışıp kalmıştır. Vücudunuzu aç bıraktığınızda, kıtlık olduğunu düşündüğü için çıldırır ve hayatta kalma moduna geçer ve "her ihtimale karşı" hücrelerinizde yağ depolar. Zamanla, vücudunuz

sızmaya başlar

Yediğiniz yiyeceklerden daha fazla yağ. O diyet lazanyada sadece birkaç gram yağ olabilir, ancak aç olduğunuzda değil, "yemek saatlerinde" yerseniz, vücudunuz o yağı alıp istediği yere koymak için ne gerekiyorsa yapacaktır. daha sonraya kadar saklayabilir - erkekseniz genellikle mideniz ve kadınsanız kalçalarınız ve baldırlarınız.

Kısmen bu yüzden zayıf insanlar çok yiyebilir ve kilo almazlar - kendilerini aç bırakmazlar, bu nedenle vücutları yiyeceklerinden gelen fazla yağı kullanabilir veya kolayca ortadan kaldırabilir.

Ek olarak, sürekli olarak vücudunuzun doğal yiyecek çağrısını geçersiz kılmak metabolizmanızı değiştirir. Daha hızlı bir metabolizma, gün boyunca daha fazla kalori yakar, ancak aç olduğunuzda yemek yemeyi bıraktığınızda, metabolizmanız yavaşlar, böylece vücudunuz enerji tasarrufu yapabilir. Bu, birçok insanın hafif bir depresyon olarak deneyimlediği uyuşukluk duygularına yol açar.

Tüm bunlar yeterli değilse, açken yemek yememek, bilinçaltında yemekle ilgili işlevsiz düşünme kalıpları oluşturur. Yiyecek etrafındaki bu ince gerilim, beyinde yanlış açlık sinyallerine ve aşerme ve aşırı yeme modellerine yol açan güçlü bir nörokimyasal değişiklik oluşturur. Kısır döngü hareket halindedir - bedeninize ne kadar az güvenirseniz, bedeninizin mesajları o kadar az güvenilir hale gelir.

Ancak çok güzel haberler var:

Vücudunuzun doğuştan gelen bilgeliğini sıfırlamak

için yapmanız gereken tek şey, gerçekten acıktığınızda yemek yemektir.

Gerçek açlık, duygusal açlıktan farklıdır (bunu 4. bölümde ele alacağız). İlk altın kuralı okuyup kendi kendinize "Ama ben her zaman açım!" hatta "Ama asla aç değilim" bile, muhtemelen deneyimlediğiniz şey fiziksel olmaktan çok duygusaldır. Neyse ki, vücudunuzu dinlemeye başlar başlamaz, bir kez daha ince ve değil olanı kolayca tanıyabileceksiniz. gerçek, otantik açlığın çok ince işaretleri.

Açlık Ölçeği

Bu noktada, sizi tam olarak ne zaman yemeye başlayacağınızı ve ne zaman durduracağınızı bilmeniz için kullanabileceğiniz harika bir araçla tanıştırmak istiyorum. Ben buna açlık ölçeği diyorum. Açlık ölçeği, açlıktan fiziksel olarak zayıflayan birden, mide bulantısı noktasına kadar doldurulmuş olan ona kadar gider.

Hemen şimdi 30. sayfadaki açlık ölçeğine bakmak için birkaç dakikanızı ayırın ve vücudunuza uyum sağlayın. Şu anda karnın ne kadar aç?

Açlık Ölçeği

1. ***Fiziksel olarak zayıf***
2. ***yırtıcı***
3. Oldukça aç
4. biraz aç
5. Doğal
6. hoş bir şekilde memnun
7. Tam dolu
8. Doldurulmuş
9. şişkin
10. mide bulandırıcı

Her insan farklıdır, ancak genel bir kural olarak kendinizi ölçekte 3 ile 4 arasında gördüğünüzde, yani oldukça aç olduğunuzda, ancak açgözlü hale gelmeden önce yemek yemek isteyeceksiniz. 1 veya 2'ye inene kadar beklerseniz, vücudunuz açlık moduna girecek ve muhtemelen vücudunuzun ihtiyaç duyduğundan fazlasını yiyip fazlasını yağ olarak depolayacaksınız.

Tabii ki, seri bir diyetçiyseniz, vücudunuzun sinyallerini geçersiz kılmaya o kadar alışmış olabilirsiniz ki, bazen zaten aç olana kadar "yemeyi unutabilirsiniz". Bunun siz

olabileceğinizi düşünüyorsanız, saatte bir vücudunuzu ayarlama alıştırması yapın ve ölçekteki puanlar arasındaki farkları fark etmeye başlayana kadar kendinize 1'den 10'a kadar bir sayı verin.

Kendi açlığınızı ayarlamaya ne kadar çok çalışırsanız, mideniz guruldamadan ve beyniniz bulanıklaşmaya başlamadan çok önce vücudunuzun ince sinyallerini o kadar erken tanıyabileceksiniz.

2 NUMARALI ALTIN KURAL

İSTEDİĞİNİ YİYE, yemen gerektiğini düşündüğün şeyi değil

Direniş Nafile

1930'larda yapılan büyüleyici bir deneyde, bilim adamları bir grup yeni yürümeye başlayan çocuğa dondurmadan ıspanağa kadar çok çeşitli yiyeceklere yedi gün yirmi dört saat sınırsız erişim sağladılar ve esasen otuz günlük bir süre boyunca kendi diyetlerini oluşturmalarına izin verdiler. neyi ne zaman yemek istediklerine dair kendi fikirleri.

Sonuç?

Her biri farklı zamanlarda farklı yiyecekleri seçse de, çalışmadaki her bir çocuk ay boyunca dengeli olduğu

düşünülen bir diyeti yedi.

Benzer şekilde, birçok kadın hamilelik sırasında olağandışı yemek istekleri yaşamıştır. Hamile bir kadının canının dondurmadan soğan turşusuna kadar her şeyi aşermesinin nedeni, vücudunun ona "bir bebek yapmak" için an be an tam olarak neye ihtiyacı olduğunu söylemesidir.

Ancak kendinize belirli yiyecekleri yememenizi söylediğiniz anda (genellikle size bunların sizin için kötü olduğu söylendiği için), onlarla olan ilişkinizin doğal dengesini bozarsınız. Daha az istemek yerine, o "yasak yemek" size anında daha çekici gelir. Olumlu niyetinizle kontrol edilmeye karşı direnciniz (kendiniz tarafından bile) arasındaki iç savaş yorucu olabilir. Yemekle barışmaya başladığınızda ve bedeninizin bilgeliğini dinlemeyi öğrendiğinizde, sezgilerinizi takip etmemekten kaynaklanan gerginlik ve suçluluk duygusundan kurtulursunuz.

İşte bu yüzden benim sistemimde yasaklı yiyecekler yok - gerçekten ama gerçekten zevk almak için zaman ayırmanız koşuluyla, ne zaman isterseniz aç kalabilirsiniz, istediğiniz her şeyi yiyebilirsiniz (3 numaralı Altın Kurala bakın!).

Aslında, neden bir adım daha ileri gitmiyorsunuz?

Geçmişte, dolaplarınızı yağ, şeker, karbonhidrat içeriği yüksek yiyeceklerden veya yemeniz yasak olan yiyeceklerden boşaltmanızı söyleyen bir veya başka bir

diyet uygulamış olabilirsiniz.

Size verdiğim talimatlar kökten farklı.

Bugün, bu kitabı okumayı bitirir bitirmez, buzdolabınıza gitmenizi ve size onu yemeye tam olarak ilham vermeyen tüm yiyecekleri atmanızı istiyorum. Diyet gazozu sıkın. Az yağlı yoğurtları atın. Onları kesinlikle sevmiyorsanız, şekersiz Popsicles'tan kurtulun. Buzdolabınızda yemekten hoşlanmayacağınız tek bir şey bile kalmadığında işin bittiğini anlayacaksınız ve bir sonraki acıktığınızda, sizden tam olarak bunu yapmanızı istiyorum.

Biraz makarna ister misin?

Göreyim seni.

Pasta ve dondurma sizi mi çağırıyor?

Gerçekten aç olduğun sürece, tadını çıkar, tadını çıkar, tadını çıkar.

Bu günden itibaren, sizin için hiçbir şey yasak değil. Durmadan.

Ve bir şeye gerçekten "HAYIR" demek istiyorsanız, bunu şekersiz, düşük karbonhidratlı karton tadım saçmalıklarının tedarikçilerine söyleyin.

3 NUMARALI ALTIN KURAL

BİLİNÇLİ yiyin ve her lokmanın tadını çıkarın

Bilinçli Yeme

Aşırı kilolu insanlarla ilgili komik bir şey fark ettim. Tüm zamanlarını yiyecekleri düşünerek geçirirler - gerçekten yedikleri zamanlar hariç. Daha sonra bir tür "yeme transına" girerler, burada gerçekten hiçbir şey çiğnemeden veya tatmadan olabildiğince hızlı bir şekilde ağızlarına çok fazla yiyecek küreklerler.

Garip görünse de bunun çok iyi bir nedeni var. Yemek yemek, derin nefes almak veya sevişmek gibi hayatta kalmamız için gerekli olan bir şeyi yaptığımızda, beynimizde serotonin adı verilen "mutlu bir kimyasal" salgılarız.

Aşırı kilolu insanlar, serotonin seviyelerini yükseltmek için yiyecekleri olabildiğince çabuk ağızlarına tıkarlar. Ne yazık ki bilinçsizce yemek yedikleri için midelerinden tok olduklarını anlamalarını sağlayan sinyali asla fark etmezler. Böylece yüzlerini doldurmaya, midelerini genişletmeye ve kilo almaya devam ederler.

Sorun şu ki, bir sürü yiyeceği tıka basa doldurmaktan geçici olarak yüksek hissetseler de sonrasında kendilerini şişman ve suçlu hissediyorlar. Aslında, kendilerini o kadar kötü hissediyorlar ki, az önce yarattıkları kötü duyguları uyuşturmak için bilinçsizce kendilerini tekrar doldurma ritüelini tekrarlıyorlar!

Kilo verme programımın benzersiz özelliklerinden biri şudur:

Her lokmanın tadını tam olarak aldığınız sürece, ne isterseniz, ne zaman isterseniz yiyebilirsiniz.

Bunu yeterince vurgulayamıyorum. Demek istediğim, gerçekten tadını çıkarın - her lokmayı iyice çiğnerken tadın ve harika dokuların ve hislerin tadını çıkarın. Tabii ki, yemeğinizden tam olarak zevk almak için, onu yediğinizi fark etmeniz gerekir.

Bir ton kilo vermiş ve harika görünen bir arkadaşımı gördüğümü hatırlıyorum. Bunu nasıl yaptığını sorduğumda,

Uzakdoğu'daki lüks bir sağlık merkezinden yeni döndüğünü ve günde iki bin dolara mal olduğunu söyledi. hakkında sorduğumda

Kullandıkları kilo verme rejiminin temelinde, Batı'da çok hızlı yediğimizi açıkladı.

Spada ona yeme hızını düşürmeyi ve yemeğini koklama, tatma ve çiğneme sürecinde daha bilinçli hale gelmesini öğrettiler. Her yemek bir meditasyon gibiydi ve bunu yapmayı hatırlamasına yardımcı olmak için spa, her yemek sırasında karşısına oturması ve ona yavaşlaması ve her lokmanın tadını çıkarması için sürekli olarak hatırlatması için birini görevlendirdi.

Bunu işinize yaraması için, her lokmanın tadını yeni ve olumlu bir alışkanlık olarak çıkarmanıza yardımcı olacak basit bir şey:

İçin***sonraki iki hafta, yeme hızınızı eskisinin yaklaşık dörtte birine düşürün ve her lokmayı iyice çiğneyin.***

Her lokma arasında bıçağınızı ve çatalınızı bırakmanız çok önemlidir, böylece vücudunuza ne yaptığını fark etmesi için zaman verebilirsiniz. Tabii ki, çatal bıçak kullanmıyorsanız, parmaklarınızı sandviçinizden çıkarın ve her lokma arasında bırakın. Ağzınız boşaldığında kaldığınız yerden devam edebilirsiniz.

Bu şekilde, her lokmayı bilinçli bir seçim haline getirir, yemeğinizi bir gurme gibi yer ve bir ahır hayvanı gibi otomatik olarak kürekle atmak yerine her lokmanın tadını

çıkarırsınız.

Önemi

Dikkat dağıtıcı unsurları ortadan kaldırmak

Tabii ki, bilinçli yemek yemek sadece yavaş yemek anlamına gelmez. İsviçre'de yakın zamanda yapılan bir araştırma, insanların gözleri bağlıyken, görebildikleri zamana göre yüzde 25 daha az yediklerini gösterdi; başka bir deyişle, yiyeceğe bakmayıp tamamen tadına ve dokusuna odaklandıklarında, aslında az yedi

Bu, kilo verme seminerlerimde fark ettiğim şeye karşılık geliyor. Öğle yemeğinden sonra, insanlar genellikle yemeklerinin tadının harika olduğunu söylerler, çünkü asırlardır ilk kez gerçekten tadına varacak ve tokluk hissini fark edecek kadar yavaş ve bilinçli bir şekilde yiyorlardı.

Şaşırtıcı Mindless Eating kitabının yazarı Profesör Brian Wansink, bazı olağanüstü deneyler yürüttü ve bu deneyler, yemek yeme sürecinde dikkatimiz dağıldığında, ne yediğimizi fark etmemekle kalmayıp, ondan çok daha fazlasını yediğimizi kesin olarak gösterdi.

Bir film ya da futbol maçı izlerken patlamış mısır, fındık ya da cips yediğiniz bir zamanı muhtemelen kendiniz hatırlayabilirsiniz. “Uyandığınızda” ve kendinize

geldiğinizde, başladığınızda ne kadar aç olursanız olun, tüm kase, çanta veya kutu boştu.

Araştırmalar, insanların yüzde 91'inin televizyon karşısında yemek yediğini gösterdiğinden, eski bilinçsiz alışkanlıklarınızı bozmaya başlamanın güçlü bir yolu, okurken, telefonda sohbet ederken veya televizyon izlerken yemek yemeyi bırakmaktır. Yemek yerken dikkatinizi olabildiğince dağıtarak, en azından bu sistemi ilk öğrendiğinizde, dördüncü altın kuralı fark edip uygulamanızın çok daha kolay olduğunu göreceksiniz...

4 NUMARALI ALTIN KURAL

Doyduğunuzu düşündüğünüzde yemeyi bırakın

Dahili Termostatınız

Bir zarfı buharla açmak için annemin elektrikli su ısıtıcısını kullanan bir çocukken hatırlıyorum. Buharın yükselmesini sağlamak için, su ısıtıcısı kaynadıktan uzun süre sonra "açık" düğmesini basılı tutmam gerekiyordu. Tabii ki su ısıtıcılar bu şekilde kullanılmak üzere tasarlanmamıştır ve kısa süre sonra su ısıtıcısının içindeki metal termostat büküldü ve düzgün çalışmayı durdurdu.

Neyse ki, düzeltmesi oldukça kolaydı. Tek yapmam gereken içeri girip termostatı tekrar yerine oturtmaktı. Su ısıtıcısı hemen tekrar mükemmel şekilde çalışmaya başladı.

İnsan vücudunun doğal tasarımı, acıktığımızda yemek

yemek ve doyduğumuzda durmaktır, ancak çoğumuz doyduğumuzu düşünene kadar - hatta daha da kötüsü, tabağımıza koyduğumuz yemek bitene kadar - yemeye şartlanmışızdır. gitmiş.

Zahmetsizce kilo vermek ve onu korumak için, vücudunuzla çalışmaya başlamalısınız, ona karşı değil. Zayıflamak ve zayıf kalmak için kendimizi "iç termostatımıza" yeniden duyarlı hale getirmemiz gerekir, böylece doyduğumuzda yemek yemeyi bırakabilir ve günün geri kalanında kendimizi iyi hissedebiliriz.

Gerçekte, yeterince yediğinizde, mideniz bir sinyal gönderir - 'Memnun oldum, bu kadar yeter' diyen bir his.

Araştırmalar, bu sinyalin beyninize ulaşmasının yirmi dakika kadar sürebileceğini gösterse de, yeme hızınızı yavaşlattığınızda ve daha bilinçli yemek yediğinizde, bu sinyali gönderilir gönderilmez fark etmeniz giderek daha kolay hale geliyor. Çoğu insan bunu solar pleksuslarında (göğüs kafesinin altındaki ancak midenin üzerindeki alan) yumuşak, net, tatmin edici bir his olarak yaşar.

İlk ortaya çıktığı anda bu sıcak tatmin hissini özleseniz bile, midenizin tok olduğunu anlamanın başka bir yolu var. Yeterince yediğiniz anda, sonraki her yemek lokmasının bir öncekinden biraz daha az keyifli hale geldiğini fark edeceksiniz. Bu fenomene ne kadar çok dikkat ederseniz, o kadar belirgin hale gelir.

Solar pleksusunuzdan bu tatmin duygusu yayılmaya

başladıktan sonra yemeye devam etmek, belirgin ve giderek artan rahatsızlık hislerine yol açtığından, bu rahatsızlığı fark ettiğiniz anda, ne kadar az veya çok olursa olsun yemeyi hemen bırakmanız önemlidir. yemek tabağınıza bırakılır.

Bunu seminerlerimde öğrettiğimde, her zaman paniğe kapılan ve "Peki ya on dakika sonra yine acıkırsam?" diyen bir kişi oluyor.

Cevap çok basit: Acıktıysan ye. Ancak, gerçekten istediğinizi yemelisiniz, yemeniz gerektiğini düşündüğünüzü değil; bilinçli olarak yiyin ve her lokmanın tadını çıkarın ve sonra bir kez daha doyduğunuzdan şüphelendiğinizde durun.

Açlık Ölçeğinin Yeniden İncelenmesi

Şimdiye kadar seri bir diyetçi olduysanız, vücudunuzun sinyallerini geçersiz kılmaya o kadar alışmış olabilirsiniz ki, durma zamanının geldiğini fark etmeden önce doyana, hatta tıka basa doyana kadar yemeye devam edebilirsiniz. Açlık ölçeğinin sizin için ne kadar yararlı bir araç olacağını ne kadar vurgulasam az. Bedeninizin neye ihtiyaç duyduğunun ve ne istediğinin farkına varmak bir kas gibidir; farkındalığınızı ne kadar çok kullanırsanız o kadar güçlenir. Ne zaman yeterli olduğunu bilmek söz konusu olduğunda, açlık ölçeğinde 6 veya 7 civarında yemek yemeyi bırakmak isteyeceksiniz - kendinizi hoş bir şekilde tatmin olmuş veya

tok hissettiğiniz, ancak henüz doymamış veya şişkin olmadığınız zaman. Bir daha asla açlık ölçeğinin uç noktalarında yaşamayın.

Açlık Ölçeği

1. ***Fiziksel olarak zayıf***
2. ***yırtıcı***
3. Oldukça aç
4. biraz aç
5. Doğal
6. hoş bir şekilde memnun
7. Tam dolu
8. ***Doldurulmuş***
9. ***şişkin***
10. ***mide bulandırıcı***

İşte canlı seminerlerimde öğrettiğim ve kendiniz için yararlı bulabileceğiniz basit bir alıştırma:

Termostatın Sıfırlanması

1. Bir an durun ve gerçekten aç olduğunuz, hatta açlıktan ölmek üzere olduğunuz bir zamanı hatırlayın. nasıl hissettirdi? Vücudunun neresinde hissettin? Gerçekten şimdi her ayrıntısıyla hatırla.
2. Ardından, kendinizi tamamen tıka basa dolu hissettiğiniz bir zamanı hatırlayın. Bu nasıl bir histi? Vücudunun neresinde hissettin? Bunun şimdi tam olarak nasıl hissettirdiğini kendinize bir kez daha hatırlatın.
3. Hazır olduğunuzda, iki duygu arasındaki farkı karşılaştırın. Gerçekten aç hissetmek nasıl bir şey? Doldurulmuş hissetmek nasıl bir şey? Vücudunuzun hatırlamasına ve yeniden ayarlamasına yardımcı olmak için iki uç arasında yaklaşık on kez gidip gelin.

Bu egzersizi ilk yaptığınızda pek bir şey oluyormuş gibi hissetmeyebilirsiniz, ancak bedeniniz ve bilinçaltınız içsel sinyallerinizi yeniden ayarlamak için önemli bir sürece başlıyor. Bunu her tekrarladığınızda gerçekten acıktığınızı fark etmeniz ve doyduğunuz anda yemeyi bırakmanız kolaylaşır.

Bir Ömür Boyu Alışkanlıkları Değiştirmek

Geçenlerde, seri diyet yapan ancak her yıl biraz daha şişman ve çok daha fazla hüsrana uğramış görünen bir arkadaşımla birlikteydim.

Altı aydan kısa bir süre içinde, benim sistemimi kullanarak elli altı kilo verdi. İlk başta işe yarayıp yaramadığından emin değildi ama ona bağlı kaldı ve birkaç hafta sonra kıyafetlerinin daha bol olduğunu fark etti. Hipnoz tekniklerinin hiçbirini uygulamamıştı bile - ona az önce size öğrettiğim dört altın kuralı öğrettim ve o da bunları kullanmaya başladı. Geçenlerde akşam yemeğindeyken, yemeğinin sadece yarısını yedi - zengin, kremalı bir sosta lezzetli görünen bir tabak makarna. Ona yemeğinde bir sorun olup olmadığını sorduğumda, "Hayır, çok lezzetli. Ama bana o lanet sistemi öğrettiğinden beri, artık fazla yemek yiyemiyorum."

Bana uygulamayı düşünmesi gerekmediğini söyledi - birkaç hafta içinde bu onun için alışılmış bir alışkanlık haline geldi. Bu, çoğu insanın yaşadığı ilerlemenin tipik bir örneğidir. Başlangıçta, her adımı bilinçli olarak öğrenmeniz ve uygulamanız gerekir. Sonra gitgide kolaylaşmaya başlar ve siz farkına bile varmadan onu yaparsınız.

çünkü doğaldır - vücudunuzun yemek için tasarlandığı şekilde.

Kilo vermek ve kilo vermemek söz konusu olduğunda, alışkanlık çoğu insanın en büyük düşmanıdır. Senin için farklı olacak. Alışkanlıklarınızı yenileyeceğiz ve sizin için çalışmasını sağlayacağız. Bu kitaptaki ve CD'deki hipnoz teknikleri, değişiklikler hemen gerçekleşmeye başladığından bu yeni alışkanlıkları pekiştirecektir.

"Temiz Tabak Kulübü"nden istifa etmek

İnsan aç değilse neden yemek yer?

Profesör Wansink'in deneylerinden biri, bir üniversite restoranında bir masanın dibine iki delik açmayı ve deliklerin üzerine borular takılı iki kase yerleştirmeyi içeriyordu. Plan, araştırmacıların, yemek yiyenler fark etmeden kaseleri gizlice doldurabilmeleriydi. Masanın karşı tarafına iki sıradan kase koydu.

Öğrenciler kafeteryaya geldiklerinde onlara çorbanın kalitesiyle ilgili bir deney yaptığını söyledi. Aslında herkese aynı çorba ikram edilirdi. Aradaki fark, içlerinde delik olan kaselerden yemek yiyenlerin çorbayı içerken kaselerinin yavaş yavaş yeniden doldurulduğunu fark etmemeleriydi. Yeterince yediklerini söyleyen midelerinden gelen sinyali dinlemek yerine, kasedekileri bitirene kadar yemeye devam ettiler. Sonuç, ortalama olarak diğer yemek yiyenlerden

yüzde 73 daha fazla yedikleri oldu!

Vücudunuzu dinlemenin önüne çıkan ana alışkanlıklardan biri, benim "temiz tabak kulübü" dediğim şeyin ömür boyu üyesi olmaktır. Bu kulübün üyeleri önlerine konan her şeyi bitirmeden bir şekilde yaramazlık yaptıklarını düşünürler.

Ama hala aç olsanız da, tadını çıkarsanız da almasanız da tabağınızdaki her şeyi yemek, temelde, McDonald's'ta saati altı dolar ödenen bir çocuğun kilonuzu kontrol etmesine izin vermektir. Kabul edelim: Bir satış görevlisinin size giysilere ne kadar harcayacağınızı söylemesine izin vermezsiniz, değil mi?

Çoğu çocuk gibi, ailem bana tabağımdaki her şeyi yememi söyledi çünkü "Hindistan'da açlıktan ölen çocuklar var." Özellikle gelişme çağında aşılanmışsa, bu suçluluk duygusunun incelikli gücünü hafife almayın. Sonunda, elbette, bunun bir aldatmaca olduğunu anladım. “Kilolu olmam aç çocuklara ne fayda sağlar” derdim. Şişman halimin fotoğrafını çekip onlara 'En azından yiyeceklerin ziyan olmayacağını bilirsiniz' notuyla göndereyim mi?

Bunu bir kez ve herkes için bir kenara bırakayım - popüler ebeveyn görüşünün aksine, tabağınızdaki her şeyi yemenin Afrika, Hindistan veya Çin'deki açlıktan ölmek üzere olan çocukların refahına hiçbir katkısı olmadığı gösterilmiştir. Dünyadaki açlığa bir son vermede üzerinize düşeni gerçekten oynamak istiyorsanız, acıktığınızda yemek yemek, her lokmanın tadını çıkarmak ve doyduğunuzu düşündüğünüzde durmak için yemeğinizi yönetmeyi

öğrenin. O kadar az yersiniz ki, herkes için daha fazlası olur.

Tabii ki, temiz tabak kulübünün bazı üyeleri dünyadaki açlık konusunda o kadar endişeli değiller - yarısı yenmiş bir tavuk göğsünü tabaklarında bıraktıklarında kendilerini suçlu hissediyorlar. Ama tavuk göğsünün diğer yarısını canlandırmak için ne kadar uğraşırsanız uğraşın, o tekrar hayata dönmüyor! Şimdi, sizi bilmem ama tavuk cennetinde oturmuş bir tavuğun, vücudunun bir kısmını tabağınızda bıraktığınız için sizi yargılayarak aşağıladığını hayal etmeyi zor buluyorum.

İnsanlardan duyduğum bir diğer popüler bahane ise, herhangi bir yemeği yenmeden bırakmalarının şefe hakaret olacağıdır. Bunun için en kolay şeyin beni suçlamak olduğunu düşünüyorum. Onlara sadece benim hipnoz CD'mi kullandığını ve sen fazladan altı porsiyon patates püresini sosta yemeyi çok isterken, benim bir şekilde aklını karıştırdığımı ve artık eskisinin sadece yarısını yiyebildiğini söyle! Parayı çarçur etmemek elbette önemlidir, bu yüzden bazen aldığınız şeyi almak isteyebilirsiniz.

yemedim ve sonraya sakladım. Ancak, daha sonra sadece gerçekten aç olduğunuzda anlamına geldiğini unutmayın.

Temiz tabak kulübündeki üyeliğinizden tamamen vazgeçmenin en basit yollarından biri, tabağınızda sadece bir parça olsa bile kasıtlı olarak biraz yemek bırakmaktır. Bu şekilde bilinçaltınıza yeni bir mesaj gönderiyor, değiştiğinizden emin olmasını sağlıyorsunuz. Büyüyü bozduğunuzda (her yemek yediğinizde tabağınızda biraz yemek bırakarak), yemeğin yarısını veya daha fazlasını tabağınızda bırakmak anlamına gelse bile, yalnızca doyduğunuzu hissedene kadar yemek yemek konusunda kendinizi rahat hissedeceksiniz. Midenizde daha az yiyecek ve hayatınızda daha fazla kontrol olacak.

(Ve daha sonra tekrar acıkırsanız, endişelenmeyin; başka bir tabak alın ve onun üzerine de biraz yiyecek bırakın!)

Sihirli Zayıflama İksiri

Sadece acıktığınızda yemek yeme çabanızda size destek olacak bir şey daha var ve doyduğunuzdan şüphelendiğinizde bile bunu hemen bırakın. Vücudumuzun kabaca yüzde 75'i sudan oluşur ve bu, beyin dokusunun çok önemli alanında yaklaşık yüzde 85'e çıkar. Vücudumuzdaki su seviyelerini düzenleyen iç mekanizma, herhangi bir akıntı veya yaklaşan su eksikliği algıladığında, vücudunuz seçici su tayınlama moduna geçer. Beyin, her bir iç organın

temel işleyişini sürdürmeye yetecek kadar su almasıyla, su kaynağına ilk çağrıyı alır.

Çığır açan çalışma turu Body's Many Cries for Water'ın yazarı Dr. E Batmanghelidj'e göre, açlık da dahil olmak üzere insanların günlük olarak yaşadıkları ağrı ve sızıların çoğu aslında susuzluğun ön etkileridir. Bu, bazen ne yerseniz yiyin, "yerinde durmuyor" hissinin nedenlerinden biridir.

Bu susama sinyali ile gerçek açlık arasındaki farkı söylemek neredeyse imkansız olduğu için, açlık sancılarına ilk tepkinizi bir bardak taze su yapmak iyi bir fikirdir. Daha sonra acıkmazsanız, susuzluktu; hala öyleysen, kazın!

Önümüzdeki İki Haftada Uzman Olmak Gerekenler

1. Biraz garip hissedecek

Bazı insanlar bana ilk başta sanki diğer insanlar onlara bakıyormuş gibi yavaş ve bilinçli bir şekilde her lokmayı çiğneyerek yemek yerken biraz çekingen hissettiklerini söylüyorlar. Söylediği gibi, "Ne kadar nadiren düşündüklerini bilseydin, diğer insanların senin hakkında ne düşündükleri hakkında daha az endişelenirdin." Çoğu insan kendi kafasına o kadar kapılmıştır ki, bırakın sizinkini, ağızlarına ne girdiğini bile fark etmezler.

Ayrıca, sizi seri diyet yapan biri olarak tanıyan insanlar tabağınızdaki pizzayı, pastırmayı veya çikolatayı fark edebilir ve "başka bir diyeti bıraktığınızı" düşünerek sırıtabilir.

Bu kez son gülen onlara olacaktır. Bilinçli yemek yemek gittikçe kolaylaştıkça, yemeğinizin tadı daha da güzelleşecek ve yemeğinizin kontrolünü elinizde tutmanın getirdiği harika tatmin duygusunun tadını çıkaracaksınız.

Bizimki gibi yemek yeme ve beden imajı hakkında karışık mesajlarla dolu bir toplumda, “normal” olarak kabul edilen şey gerçekte olandan çok uzak olabilir.

doğal. Vücudunuzu yeni, daha sezgisel bir şekilde yemek yemeye yeniden programlamak ilk başta biraz garip gelse de, aslında daha doğal bir yeme yoluna doğru ilerlediğinizi fark etmek önemlidir. Bu nedenle sürdürülebilirdir - acıktığınızda doğal yeme dürtüsünüze karşı gelen ve doyduğunuzda yemeyi bırakan diyetlerin aksine, dünyadaki en basit kilo verme sistemi vücudunuzla birlikte çalışır.

2. iyi hissedeceksin

İnsanların dünyadaki en basit kilo verme sistemini kullanarak bildirdikleri en tutarlı faydalardan biri, kendilerini daha iyi hissetmeleridir - vücutlarında ve kendilerinde daha iyi.

İşte beklenenler:

- Yıllardır ilk kez, yemek konusunda daha fazla kontrole sahip olduğunuzu hissedeceksiniz.
- Neyi ne zaman yiyeceğim konusunda endişelenme baskısı ortadan kalkacak. Yiyecek takıntısı köleliğinden kurtulduğunuzu bilmek özgürleştirici olacak.
- Kolayca kilo vermenin gerçekten mümkün olduğunu göreceksiniz.
- Zayıf insanların sizden farklı olmadığını

anlayacaksınız. Kilo verme yeteneğimizde hepimiz aynıyız.

Aslında ne kadar kolay olduğuna şaşıracaksınız!

Yiyecek için endişelenerek çok fazla enerji harcamadığınız için hayatınız için daha fazla enerjiye sahip olacaksınız. Bu ekstra enerji, sistemin kusursuz çalıştığının göstergelerinden biridir.

3. Ne kadar iyi çalıştığını merak edeceksiniz

Bu sistemi başarılı bir şekilde kullanan kişiler genellikle ilk birkaç hafta içinde sistemin çalışıp çalışmadığından emin olmadıklarını söylerler. İster eskisinden daha fazla yemek yiyormuş gibi hissedin, ister besleyici olarak dengeli yemekler yemiyor olun, hatta hiçbir şey farklı değilmiş gibi hissedin...

Rahatlamak! Günün altın kurallarına uyduğunuz sürece, işe yarıyor.

Daha önce yaptığınızdan çok farklı bir şey yaptığınız için şüphe duymanız normaldir. Kısa süre sonra, artan enerji seviyelerini, giysilerinizin üzerinize oturma biçimindeki ufak bir değişikliği ve vücudunuzda genel bir iyilik hissini fark etmeye başladığınızda, her şeyin mükemmel bir şekilde çalıştığını fark edeceksiniz. Unutmayın, zaten her türlü

başka sistemi, diyeti veya tekniği denediniz ve işe yaramadılar veya sadece kısa bir süre için çalıştılar. Önümüzdeki iki hafta boyunca benim sistemime bağlı kalarak, kilodan başka kaybedecek bir şeyin yok.

4. Bir noktada talimatlarımı takip etmeyi unutacak ve altın kuralların dördünü değilse de en az birini çiğneyeceksin.

Yol boyunca bir veya iki sürçme yaşayacağınızı, koşarken bir sandviç alacağınızı, kendinizi kurabiyelerle tıka basa dolduracağınızı, sinirlerinizi yatıştırmak için yemek yiyeceğinizi ve hatta tam bir alem yapacağınızı bilmeniz sizin için önemlidir.

Bu noktada bir seçeneğiniz var;

Kendinizi (geçmişte yaptığınız gibi) hırpalayabilir ve kendinize değersiz bir pislik olduğunuzu ve asla değişmeyeceğinizi söyleyerek pes edebilirsiniz.

Veya:

Rahatlayabilir, gülümseyebilir, bunun olacağını size söylediğimi kendinize hatırlatabilir ve acıktığınızda istediğinizi yemeye, her lokmanın bilinçli olarak tadını çıkarmaya ve doyduğunuzu düşündüğünüzde durmaya geri dönebilirsiniz. Ne olursa olsun, her zaman talimatlarımı takip etmeye geri dön. Bu sisteme adil bir şans verin ve hayatınızın geri kalanında bundan memnun kalacaksınız.

Kendinizi Tartmak

Size son bir uyarı notu vereyim. Kilo veren müşterilerle çalıştığım yıllar boyunca, kaç kişinin kendilerini tartmaya kesinlikle takıntılı olduğunu fark ettim. Bazıları bunu her gün yapıyor; hatta bazıları bunu her yemekten sonra yapıyor, tartıya piyango muamelesi yapıyor, öğle yemeğinden bu yana birden otuz kilo vermeyi umuyor.

Her gün kontrol ederek kilo kaybınızı doğru bir şekilde okuyamazsınız.

Bu teraziye her tırmanışınızda, yaptığınız tek şey kendinizi kötü hissetmeye hazırlamaktır. Herkesin kilosu her zaman artar ve azalır - zayıf insanlar bile. Aslında, doğal olarak zayıf insanlar kendilerini nadiren tartarlar. Parasını verseniz çoğu size kilolarını söyleyemezdi.

Ağırlık, çevresel faktörler, su tutma ve hatta atmosferik basınç nedeniyle on pound kadar dalgalanabileceğinden, aslında zayıflama yolunda en az güvenilir ölçüdür. Bu nedenle, önümüzdeki iki hafta boyunca kendinizi tartmamanız önemlidir.

Aslında tartıyı ömür boyu bırakmanızı tavsiye ederim - zayıf olduğunuzu bileceksiniz çünkü harika görünüyorsunuz ve harika hissediyorsunuz. Ancak mutlaka tartılmanız

gerekiyorsa, her tartım arasında en az iki hafta bırakın.

Bir uçak bir yerden başka bir yere uçtuğunda, düz bir çizgide uçmaz; her zaman rotasını ayarlar. Zamanın yüzde 90'ında rotasının dışında olmasına rağmen, her zaman nereye gittiğini bilir.

Kilo vermekle aynı şey - bazı günler diğerlerinden daha iyi olsa da ve bazen kilonuz konusunda diğerlerine göre daha fazla güvende hissedeceksiniz, eğer gözünüzü ödülden ayırmazsanız ve yönergeleri takip etmeye devam ederseniz, kilo verecek ve onu koruyacaksınız. , bu sistemi kullandığınız sürece.

Gerçekten Bu Kadar Basit Olabilir mi?

Evet! Sistemin dört unsurunu inceleyelim:

1. Acıktığınızda yiyin,
2. Sadece ne istersen ye, "yapman gerektiğini" düşündüğün şeyi asla yeme.
3. Bilinçli yiyin ve her lokmanın tadını çıkarın.
4. Doyduğunuzu düşündüğünüzde durun.

Kilo vermek ve bunu ömür boyu uzak tutmak için yapmanız gereken tek şey bu. Zayıflamaya gerçekten hazırsanız, bunu sizin için daha da kolaylaştırabilirim. Yemek yeme şeklinizle ilgili tek bir şeyi değiştirirseniz, şunu yapın:

Her lokmanın bilinçli olarak tadını çıkarın.

Sistemin bu bir unsuruna odaklanarak, diğer her şey yerine oturacaktır, çünkü:

- Gerçekten aç değilseniz yemeğinizden tam zevk alamazsınız ve alamayacaksınız.
- Yalnızca gerçekten zevk aldığınız yiyecekleri seçtiğinizde yemeğinizden gerçekten zevk alabilirsiniz.
- Vücudunuz doyduğunda yemek yemeyi bırakmazsanız

yemeklerin tadı kaçar.

HAKKINDA SIKÇA SORULAN SORULAR

T

• "Dünyanın En Basit Kilo Verme Sistemi"

S. Ne zaman doyduğumu anlayamazsam ne olur?

Gay Hendricks, Vibrance'a Ulaşmak adlı kitabında, "V noktası" adını verdiği, solar pleksusta, göğüs kafesinin hemen altında ve vücudunuzun merkezine doğru yer alan bir mekanizma hakkında bilgi veriyor. mideye gıda akışını kontrol etmek için tasarlanmıştır. Ne yazık ki, çoğumuz için çok güçlü bir kas değil! Bununla birlikte, vücudunuzun sinyallerine giderek daha fazla duyarlı hale geldikçe, vücudunuz yeterince beslendiğinde V noktasının kapandığını gerçekten hissedebilirsiniz.

Bu arada, tok olabileceğinizden şüpheleniyorsanız durun, yanılıyor olmanızın bir önemi olmadığını bilin; vücudunuzun hala aç olduğu ortaya çıkarsa her zaman tekrar yemeye başlayabilirsiniz.

S. Acıktığımda yemek yemek beni çok rahatlatıyor ama canım ne isterse onu yerken kendimi suçlu hissediyorum. Biri olmadan

diğerini yapabilir miyim?

Hayır, hayır, hayır, hayır ve hayır. Diyet komplosunun en kötü sonuçlarından biri, seri diyet yapanların yemek yerken yakalanmamak ve açlık arafına geri gönderilmemek için sürekli olarak gıda polisini aramalarıdır. Vücudunuz yiyeceklerle çalışacak şekilde yaratılmıştır ve dinlemeyi öğrendiğinizde, size her zaman neye ihtiyacı olduğunu söyleyecektir.

Gerçekten istemediğiniz bir şeyi her yediğinizde, neye ihtiyacınız olduğunu sizden ve vücudunuzdan başka birinin daha iyi bildiği fikrini pekiştiriyorsunuz ve bu, reklamcılık sektörü için harika bir haber olsa da, o zaman felaket için bir reçetedir. kilo vermeye geliyor.

S. Ne kadar denersem deneyeyim temiz tabak kulübünü bırakamıyorum. Başka önerileriniz var mı?

Kulağa hala "irade" vermeye çalışıyormuşsunuz gibi geliyor, bu biraz sadece bir tornavidayla çivi çakmaya benziyor.

eldeki iş. İradeniz yerine hayal gücünüzü kullanarak, yemeği tabağınızda ve midenizden çıkarmanın neredeyse zahmetsiz olduğunu göreceksiniz.

Gerçekten sıkıştıysanız, şunu deneyin: Yemeğe başlamadan önce birkaç lokma yiyecek kesin ve bunları atın ya da boş bir tabağa süpürün ve garsonunuzdan onu almasını isteyin. Ardından tabağınızda kalan her şeyi yiyebilirsiniz (gerçekten aç olmanız şartıyla).

Tüm bunlara rağmen hala yarısı yenmiş tavuk göğsünü tabağınızda bıraktığınız için kendinizi suçlu hissediyorsanız, 6. bölümde sizinle paylaşacağım hafifçe vurma tekniğini kullanarak gereksiz suçluluk duygusunu ortadan kaldırabilir ve sağlıklı vücudunuzla yolunuza devam edebilirsiniz. daha sağlıklı yaşam!

Claire'in Hikayesi

Claire Singh

112 pound kaybetti

Önce

Sonrasında

Kilom, yetişkin hayatımın çoğunda bir sorun olmuştu. Bana bir günde ne yediğimi sorsaydın söylerdim ama düşünmeden yediğim için istemeden bazı şeyleri atlardım. Ben kaydetmedim. Aç olup olmadığımı düşünmedim.

Annem Noel hediyesi olarak Paul'ün atölyesinin parasını ödedi. Kaybedecek bir şeyim olmadığı için gitmeyi düşündüm. O günü asla unutmayacağım. O kadar basit ve o kadar ilham vericiydi ki, o kadar büyük bir keşifti ki, sanki

biri
az önce beni uyandırdı ve "İşte cevaplar" dedi. Hayatımda ilk kez, yediğim yemeği yemeden önce ve yerken düşünmeye başladım.Aynı zamanda, kişisel antrenörüm Mike'ın yardım ettiği spor salonuna gitmeye başladım. yeni, "normal" yaşam tarzıma doğal bir eşlik.

Artık yemeğe tamamen farklı bir şekilde bakıyorum. Yiyeceklerin vücut için yakıt olduğunu biliyorum, can koltuk değneği değil. Paul'ün atölyesine katıldığımdan beri çok daha az yedim. Ne yediğimi düşünüyorum ve daha kolay doyuyorum. Abur cubur yemem ve yemek pişirme becerilerimi geliştirdim. Sadece çok fazla kilo vermekten daha iyi hissetmekle kalmıyorum, aynı zamanda vücudumla daha uyumluyum ve artık genel olarak kötü sağlık ve zayıf bir sindirim sisteminden muzdarip değilim.

Hala Paul'ün CD'sini dinliyorum. zihnimi yeniden odaklamak için yararlı ve destekleyici. Hayat değiştiren deneyim için her zaman minnettar olacağım. Sanki birisi, "İşte hayatının geri kalanının anahtarı..." demiş gibi.

3.

programlayın Zayıflamak için Zihin Vucüdun

Bir Ömür Boyu Alışkanlıklar

Geçmişte birçok kez makul bir şekilde yemek yemek için elinizden gelenin en iyisini yaptığınızı biliyorum ama ne kadar denerseniz deneyin, buna bağlı kalamadınız. Ve muhtemelen bir şekilde bunun senin hatan olduğunu düşündün - keşke daha fazla iraden olsaydı, fazla kilolu olmazdın.

En son bilimsel verilere dayanarak, bu konuyu kesin olarak ele alabilirim:

Zırva!

Gerçek şu ki, yalnızca irade ile bir alışkanlığı kırmak neredeyse imkansızdır - zihninizi yeniden programlamanız gerekir. Doğru programlar uygulandığında, doğru şeyi yapmak kolaydır; zihninizi çalıştıran yanlış programlarla bu neredeyse imkansızdır.

Yıllar boyunca, insanların ömür boyu süren dürtülerini birkaç dakika içinde değiştirmelerine yardım ettim ve en ölümcül bağımlılığın bile etkili bir yeniden programlamaya yenik düşeceğini kanıtladım. Yine de kendiniz deneyimleyene kadar, bu biraz farklı görünebilir. Sonuçta, kalıcı değişiklikler bu kadar hızlı ve kolay bir şekilde gerçekleşebiliyorsa, neden geçmişte bunu başaramadınız?

Her şey basit bir psikolojik kurala indirgenir:

Hayal gücünüz iradenizden çok daha güçlü.

Kendinize bunu hızlı bir şekilde deneyimlemek için önünüzde bir parça çikolatalı kek (veya en sevdiğiniz yiyecek) hayal edin. Ardından, kendinize tüm irade gücünüzle onu yemeyeceğinizi söyleyin. Ardından, dilinizde eriyen çikolatalı kremanın tadını hayal edin. Henüz iradenizin zayıfladığını hissedebiliyor musunuz?

Ardından, bir parça çikolatalı pastayı (veya en sevdiğiniz yemeği) önünüzde bir kez daha hayal edin. Şimdi, pastanın kurtçuklarla kaplı olduğunu hayal edin - sümüksü, kıvranan kurtçuklar. Kurtçuklardan yayılan kötü kokuya dikkat edin (yoksa pasta mı?). Pasta cazibesinin bir kısmını mı kaybetti?

Bu, eylem halindeki hayal gücünüzün gücüdür. Aslında, ne yiyeceğinize dair en iyi kararları aslında hayal gücünüz aracılığıyla verirsiniz. Bir restoranda menüyü okuduğunuzda, ne yiyeceğinize karar vermeden önce zihninizde tüm yiyeceklerin tadına varırsınız. Bu yüzden restoranlar yemeklerini iştah açıcı terimlerle anlatmak için bu kadar zahmete giriyorlar. Örneğin, bu akşam yemeğinde hangisini tercih edersiniz: “Hafifçe sotelenmiş ve narin bir limon sosunda servis edilen madalyonlarca kılıç balığı” mı yoksa “ölü balık” mı?

Odak Faktörü

Şimdi kendinize sormak için bir dakikanızı ayırın:

Ne*vücudumla ilgili olarak istiyor muyum?*

Çoğu insan gibiyseniz, "kilo vermek" veya "aşk kollarımdan kurtulmak" veya "bu kadar şişman olmamak" gibi bir şeye cevap verdiniz.

Hayattaki en temel psikolojik kurallardan biri, "Odaklandığın şeyden her zaman daha fazlasını alırsın." Yine

de yukarıdaki örneklerin her birinde, zihninizin anlamlandırmak için istemediğiniz şeylere, kaybetmek istediğiniz kiloya, içten içe nefret ettiğiniz "aşk kolları"na veya istediğiniz şişmanlığa odaklanması gerekir. Bu, insanların kendilerini şişman olarak görme imajını güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda kendilerini çaresiz, umutsuz ve motivasyonsuz hissetmelerine neden olur.

Odak noktanızı özellikle istediğiniz şeye -ince, formda, sağlıklı bir vücuda- yönlendirdiğinizde, bilinçaltınıza hedefinize doğru ilerlemek için mümkün olan her fırsatı bulması ve keşfetmesi için bir mesaj gönderiyorsunuz. Kendiniz için tam olarak ne istediğinizi açıklığa kavuşturarak ve canlı bir şekilde hayal ederek, zihninizi ve bedeninizi size onu vermek için eğitme sürecine başlıyorsunuz. Ne kadar spesifik olursanız, bu o kadar iyi çalışır. "Daha zayıf olmak istiyorum" derseniz, zihniniz bunu yarım kilo vermek istediğiniz şeklinde yorumlayabilir. Bu yüzden tam olarak ne istediğinizi açıklayın.

Örneğin:

Elli pound kaybetmek istiyorum
önümüzdeki dört ay gibi.

Veya:

Sekiz beden bir elbise içinde rahat hissetmek istiyorum.

Ya da kişisel favorim;

BEN*çıplak harika görünmek istiyorum!*

Kendi İmgesi ve Kendini Gerçekleştiren Kehanet

Unutmayın, hedefinize ulaşmak için yapmanız gereken tek şey:

1. Acıktığınızda yiyin.
2. Gerçekten ne istersen onu ye.
3. Bilinçli yiyin ve her lokmanın tadını çıkarın.
4. Doyduğunuzu düşündüğünüzde durun.

Öyleyse neden okumaya devam ediyorsun?

Çünkü takip eden teknikler, tüm sürecin daha kolay gerçekleşmesini sağlayacak ve kendiniz hakkında da önemli ölçüde daha iyi hissetmenizi sağlayacaktır. Başka bir deyişle;

Sadece yediklerimiz değil, düşündüklerimiz de oyuz.

1960'larda ünlü plastik cerrah Maxwell Maltz, birçok ameliyatından sonra hastalarının benlik saygısı ve güven düzeylerinin önemli ölçüde arttığını keşfetti. Ancak, birkaç kişi için operasyonlar herhangi bir fark yaratmadı. Uzun araştırmalardan sonra Dr. Maltz, sağlık düzeylerinde bir

değişiklik yaşamayan hastaların "içten yara bere içinde oldukları" sonucuna vardılar. dış görünüş değişmişti, içlerinde kendilerine dair tuttukları imajda hiçbir fark yaratmıyordu. "Yoksul bir öz imaj" dediği şeye sahiplerdi.

Kendi imajınız, kendinizi hayal gücünüzde nasıl gördüğünüzdür. Ne kadar motive, zeki ve kendinize güvenmeye istekli olduğunuzdan, yanınızda ne kadar ağırlık taşımaya veya kaybetmeye istekli olduğunuza kadar, sizinle ilgili her şeyi belirleyen plandır.

Kendimizle ilgili imajımızın davranışlarımız üzerinde bu kadar güçlü bir etkiye sahip olmasının nedeni, kendi kendini güçlendirmesidir. Örneğin, hepimiz klasik olarak güzel görünmeyen ama çekicilik havasına sahip insanlarla tanışmışızdır. Kendilerini çekici buldukları için kendilerini iyi taşırlar, en çekici özelliklerini ortaya çıkaracak şekilde giyinirler ve herkesle konuşma özgüvenine sahiptirler. Bu özgüven, onları kendilerine olumlu tepki veren ve kendilerini çekici olarak görme imajlarını güçlendiren başkaları için çekici kılar.

Aynı şekilde, kendilerinin çekici olmadığını düşünen ve çekici görünme çabalarını bilinçsizce sabote eden pek çok insan var. Ne de olsa, çekici olmadığınıza gerçekten inanıyorsanız, neden kuzuyu kuzu gibi giydirmek için zaman ayırasınız ki? Ancak, kendinizi en iyi şekilde temsil etmek için gerekeni yapmazsanız, insanlar kaçınılmaz olarak sizi çekici bulmayacaktır.

Her iki durumda da, öz imajınız mükemmel bir şekilde çalıştı ve kim olduğunuza inandığınız kişiyle tutarlı bir

şekilde hareket etmeniz için size rehberlik ederek haklı olduğunu "kanıtladı".

Neredeyse her kilolu insan, her zaman şişman kalacaklarını söyleyen bir öz imaja sahiptir. Zayıf olmayı tercih edeceklerini söyleseler de, genellikle zayıf insanların bir şekilde kendilerinden farklı olduğunu düşünürler ve bu hedef neredeyse ulaşılamaz görünür.

Deseni nasıl değiştirirsiniz?

Dikkatinizi gerçekte ne istediğinize odaklama alışkanlığı edinerek. Beğenin ya da beğenmeyin, kendinizi çekici bir vücutla düşünmeye alışmanız gerekecek!

Kendinizi İnce Görün

Amerika Birleşik Devletleri ve Avrupa'daki son bilimsel araştırmalar, görselleştirme tekniklerinin kilo verme yeteneğini önemli ölçüde artırdığını kesin olarak göstermiştir. Kendinizi canlı bir şekilde zayıflamış olarak hayal ederken ve ideal kilonuza giden yolu prova ederken, beyninize enerji seviyenizi, motivasyonunuzu ve metabolizmanızı etkileyen bir mesaj gönderirsiniz. Bu değişiklikler, sırayla beyninize verdiğiniz programlamayı güçlendiren düşüncelerinizi ve duygularınızı etkileyen fiziksel duyumlara neden olur. Bu bir pozitif geri bildirim sistemidir ve siz kilo verdikçe sistemin her unsuru kendinizi iyi hissetmeye başlar.

Sonraki iki alıştırmada size rehberlik ederken, size görselleştirme talimatı vereceğim. Bu zaten herkesin

yapabileceği bir şey. Bunu kendinize kanıtlamak için aşağıdaki soruları yanıtlayın:

1. Ön kapınız neye benziyor?
2. Bu ne renk?
3. Kol hangi tarafta?

Bu sorulardan herhangi birini yanıtlamak için görselleştirmeniz, hayal gücünüze gitmeniz ve resimler yapmanız gerekiyordu. Şimdi, insanların yüzde 99'u için bu zihinsel görüntüler gerçeklik kadar gerçek olmayacak ve bu iyi bir şey. Kafasındaki resimlerle dünyada gördüklerini ayırt edemeyen insanların başı derttedir.

IIWMWWIWIWMWMMMMWIWwr IWM—W WWW 1* WWI HII»WIWil PTUIWI1nıViTIriliiiiİLITMWW'

Mükemmel Vücudunuz

İşte kilo vermenize ve kilonuzu korumanıza yardımcı olması için bilinçaltınızı eğitecek basit ama güçlü bir egzersiz. Bu alıştırmayı yapmadan önce, önce tüm adımları okuyun.

1. Bir an durun ve ince, mutlu, kendine güvenen bir kişinin filmini izlediğinizi hayal edin.
2. Günlük hayatınızda yaptığınız şeyleri yaparken ve bunları kolaylıkla gerçekleştirirken nasıl inceldiğinizi izleyin. Bu yeni sizi doğru miktarda yediğinizi, vücudunuzu düzenli olarak hareket ettirdiğinizi ve duygusal ihtiyaçlarını hızlı ve kolay bir şekilde karşıladığınızı hayal edin.
   - Diğer sen kendi kendine nasıl konuşuyor?
   - Nasıl bir ses tonu kullanıyorlar?

- Kendilerini nasıl taşıyorlar?
- Nasıl hareket ederler?

3. Film henüz tam olarak istediğiniz gibi değilse, kendinizi harika hissettirecek ayarlamalar yapın. Sezginizin rehberiniz olmasına izin verin.

4. Diğer sizden memnun olduğunuzda, ona adım atın. Yeni bakış açısını ve davranışları içinize çekin.

5. Şimdi filmi çalıştırın ve tüm günlük durumlarınızın içinde olduğunuzu hayal edin ve onlara yeni bakış açınızdan bakın. Bu yeni bakış açısına sahip olmanın nasıl bir şey olduğunu ve neyi başarmanıza yardımcı olacağını düşünün. Şimdi her şey nasıl bu kadar iyi olacak?

Tekrar, Tekrar, Tekrar

Unutmayın, tekrar başarının anahtarıdır. Bir hareketi tekrarladığımızda beyinde sinirsel bir yol oluşur ve her tekrar bunu pekiştirir. Kendinizi zayıf ve sağlıklı olarak düşündüğünüzde, bilinçaltınıza zayıf bir insan gibi davranması, hissetmesi ve yemesi için sinyaller gönderiyorsunuz. Vücudunuz hafifledikçe kendinizi daha hassas, daha enerjik ve daha canlı hissedeceksiniz.

Bu egzersizi her sabah yapın ve çok geçmeden sağlıklı bir alışkanlık haline gelecektir. Bunu ne kadar çok yaparsanız, o kadar çabuk daha iyi hissetmeye başlayacak ve kendinizle ilgili hislerinizi daha iyi hale getirecek şekilde değiştireceksiniz. Her yaptığınızda ideal kilonuza bir adım daha yaklaşacaksınız.

Bu alıştırma, zihninizi hedefinize odaklar, onu daha güçlü ve daha çekici hale getirir, böylece artık yemek istemediğiniz yiyeceklere hayır ve gerçekten istediğiniz yiyeceklere evet dediğinizde, bundan daha fazlasını hissedeceksiniz. keyifli bir hafiflik ve ideal kilonuza bir adım daha yaklaştığınızı bilin.

Ayrıca özel hipnoz CD'sini her dinlediğinizde, kendinizi zayıf görmek için her zaman ayırdığınızda elde ettiğiniz tüm kazanımları pekiştirmiş olacaksınız.

HAKKINDA SIKÇA SORULAN SORULAR

1

• "Vücudunuzu İnceltmek İçin Zihninizi

Programlayın"

S. Kendimi zihnimde görmekte zorlanıyorsam ne yapmalıyım?

Sadece CD'yi dinlemeye devam et ve işi bana bırak. Bir restorana gidip kendi yemeğini kendin pişirmeyi beklemezsin, değil mi? Tek yapmanız gereken arkanıza yaslanın, rahatlayın ve hipnoz CD'sindeki güçlü telkinlerin işlerini yapmasına izin verin. En az iki hafta boyunca günde en az bir kez dinlediğinizde, zihniniz ve bedeniniz çoktan daha iyiye doğru değişmeye başlamış olacak.

S. CD'yi dinlerken uyuyakaldığımı fark ettim. Hala benim için çalışacak mı?

Evet, bazı açılardan, uyanık kalıp bilinçli bir şekilde dinlediğiniz zamandan bile daha kolay çalışacaktır!

Her yeni anne bilir ki, zihninin bir tarafıyla ne kadar derin uyursa uyusun, bebeği ağlamaya başladığında zihninin diğer tarafı onu hemen uyandırır.

Benzer şekilde, bedeniniz uyurken bile bilinçaltınız sizi dinliyor. CD'deki tüm olumlu mesajlar doğrudan bilinçaltınıza gidiyor ve her dinlediğinizde yemekle olan yeni, sağlıklı ilişkinizi güçlendiriyor.

Ek bir kaynak olarak, şu adreste bir çevrimiçi kulüp oluşturdum:www.mckenna.comkilo verme ve bunu ömür boyu koruma konusunda tam destek alabileceğiniz bir yer. Bir üye olarak, kitapta yer alan tekniklerin her birini gösteren mini filmler izleyebilecek ve benden ve bu sistemi kullanarak başarılı bir şekilde kilo veren ve koruyan diğerlerinden koçluk alabileceksiniz. Başarılı olmanız için üye olmanızın gerekli DEĞİLDİR; ancak birçok kişi, kendi kilo verme hedeflerinde ilerlerken, benzer düşünen insanlardan oluşan bir topluluğun parçası olmayı ne kadar takdir ettiklerini bildirdi.

Christopher'ın Hikayesi

Christopher Wilde

211 pound kaybetti

Sadece ölmeyi beklediğimi anladığımda her şeyin kötü olduğunu biliyordum. Vücudumun daha fazla cezayı kaldıramayacağını hissettim ve pes etmesi an meselesi gibi görünüyordu. Annemi ve babamı kanserden yeni kaybetmiştim, nefret ettiğim bir işte on sekiz yıl geçirdikten sonra iyi bir iş bulmakta zorlanıyordum ve mali yıkımla karşı karşıyaydım. Artık savaşmak için zar zor enerjim vardı.

Tam pes ederken, Paul'ü keşfettim.
McKenna'nın kilo verme sistemi / Can Make You Thin.O

zamanlar bilmiyordum ama bu keşif hayatımı kurtardı. Geçmişte pek çok diyet yaptım ve çok miktarda kilo verdim ama her zaman geri geldi - artı çok daha fazlası. Kilomla yirmi beş yıl mücadele ettikten sonra, bu sistemle kilo vermek ve onu uzak tutmak birdenbire kolaylaştı.

Başladığımda 386 kiloydum. Şimdi 175 kiloyum. O kiloyu on dört ayda verdim. Geriye dönüp baktığımda ne kadar çok şeyin değiştiğine inanamıyorum. Sistem sadece tüm bu kiloları vermeme yardım etmekle kalmadı, aynı zamanda problemlerimle yüzleşmek ve onlarla başa çıkmak için özgüven oluşturmama yardımcı oldu. Mali sorunlarımı hallettim ve kendime harika bir kariyer buldum - otobüs ve kamyon kullanmak yerine şoförlerin niteliklerini değerlendiriyorum ve işimde çok daha mutluyum. Ve ağırlığı uzak tuttum!

4

Duygusal Yemenin Üstesinden Gelmek

tanıma duygusal açlık

İnsanların sistemime ilk başladıklarında yaptıkları en yaygın hatalardan biri, duygusal açlığı fiziksel açlıkla karıştırmak. Bunun nedeni, bedenlerimize daha fazla uyum sağlayana kadar, ikisinin oldukça benzer hissetmesidir.

Aslında, insanların aç değilken yemek yemelerinin bir numaralı nedeni olumsuz bir duyguyu ya da olumsuz bir duyguyu örtbas etmektir.

duygusal bir boşluğu doldurmak için. Bu yüzden bazen kendinizi doymadan yemek yerken bulabilirsiniz - en başta hiçbir zaman yemek için aç olmadınız.

Belki tartıştınız ve kendinizi daha iyi hissetmek için biraz çikolata yediniz ya da uzun, zor bir günün ardından eve geldiniz ve biraz dondurma ile kendinizi neşelendirmeye karar verdiniz. Belki de sadece sıkılmış hissediyordunuz ve aniden bir tabak peynir ve krakerin yerinde olacağına karar verdiniz. Ama arkadaşım Michael Neill'in dediği gibi, "Dünyada sevildiğini ve bütün olduğunu hissettirecek kadar kurabiye yok."

Her seferinde net bir ayrım yapmanıza yardımcı olacak birkaç ipucu:

1. Duygusal açlık ani ve acildir; fiziksel açlık kademeli ve sabırlıdır

Hiç ani, çaresiz bir yemek yeme isteği yaşadınız mı?

Zihninizde geriye doğru giderseniz, "açlık" gelmeden sadece birkaç dakika önce, zihninizde kendinizle tartıştığınızı göreceksiniz. Vücutta olup biten her türlü duyguyla baş etmemek için insanlar bu duyguları yemekle gömmeyi öğrenirler.

Fiziksel açlık ise kademelidir. Karnınızda hafif bir sancı, hatta derin bir guruldama fark edebilirsiniz. Açlığınızı görmezden gelmeye devam ederseniz, muhtemelen baş

dönmesi, hatta üzüntü, öfke veya yorgunluk yaşayacaksınız. Vücudunuzun yakıta ihtiyacı olduğuna dair ipuçlarını ne kadar erken öğrenirseniz, bu iki sinyali birbirinden ayırmanız o kadar kolay olacaktır.

2. Duygusal açlık yemekle tatmin edilemez: Fiziksel açlık

Yiyor ve yiyorsanız ve asla doymuyorsanız, bunun nedeni yemeğe ihtiyacınız olmamasıdır - duygularınızı değiştirmeniz gerekir. İyi duygulara aç olduğunuzda (ya da en azından kötü duyguları geçici olarak maskelemek için), hiçbir miktarda yiyecek işe yaramaz. Bu, duygusal açlığın fiziksel açlıktan farklı olduğu ek bir yoldur - duygusal açlığın temel nedenini ele aldığınızda, dört saat sonra tekrar ortaya çıkmaz!

Spesifik tezahürlerinden bağımsız olarak, duygusal açlığın altında yatan duygular her zaman tek bir şeye indirgenir:

Kaçınılmaz stres

Araştırmacılar arasında aşerme ve bağımlılıkla ilgili en son düşünceye göre, "kaçınılmaz stres", hayatınızda yaşadığınız stres miktarını azaltmak için hiçbir şey yapılamayacağına dair devam eden histir. Kaçınılmaz gibi görünen bu stres, kötü bir evlilik şeklini alabilir. , kronik bir

hastalık veya işteki stres. Hatta suçluluk veya utançtan, yani geçmişte olan ve asla geri alınamayacak bir şey için duyulan pişmanlıktan kaynaklanabilir.

Mükemmel kitabı The Craving Brain'de Dr. Ronald Ruden, kaçınılmaz stres deneyiminin aslında "beynin manzarasını" değiştirdiğine ve hareket etmemizi sağlayacak maddelere (yiyecek ve/veya alkol gibi) karşı fizyolojik bir istek yarattığına dikkat çekiyor. stres deneyimlerimizi arka plana atıyoruz. Özünde yemek, en başta strese neden olan durumda herhangi bir iyileşmeye yol açmadan geçici bir rahatlama sağlayan bir yara bandına dönüşür.

Bu son teknoloji araştırmaya dayanarak, artık kilo vermenize yardımcı olacak bir "sihirli hapımız" var:

*Strese verdiğiniz tepkiyi kontrol edin ve artık fazla yemek istemeyecek veya buna gerek duymayacaksınız**

Daha önce öğrendiğimiz gibi, zihin ve beden yakından bağlantılıdır. Son bilimsel araştırmalar, düşüncelerimizin sağlığımız ve esenliğimiz üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermiştir. Bedendeki biyolojik süreçleri hayal gücümüzle değiştirebiliriz ve kesinlikle duygularımızı ve ruh halimizi değiştirebiliriz. Zihninizi yeniden programladıkça ve strese tepki verme yeteneğinizi geliştirdikçe, aslında beyninizin nörokimyasal manzarasını değiştireceksiniz.

Bir sonraki alıştırmada, vücudunuzun içinde içsel bir sükunet duygusu yaratmak için basit bir çağrışım tekniği kullanacağız - aşırı yemek yiyerek kendinize verdiğiniz sakinlik ve huzur hissinin aynısı. Bu egzersizi tekrar tekrar yaparak ve CD'deki hipnotik telkinlerle pekiştirerek, çoğu insanın yaşadığı endişe, endişe veya mücadele olmadan stres seviyenizi düşürebilir ve duygusal açlık sancılarınızı nazikçe ortadan kaldırabilirsiniz.

Sakin Çapa

Bu alıştırmayı yapmadan önce, önce tüm adımları okuyun,

1. Kendinizi gerçekten çok sakin, huzurlu ve kontrollü hissettiğiniz bir zamanı hatırlayın. Gördüklerinizi görerek, duyduklarınızı işiterek ve ne kadar iyi hissettiğinizi hissederek şimdi tamamen ona geri dönün. (Böyle bir zamanı hatırlamıyorsanız, tamamen huzur içinde olmanın ne kadar harika bir his olduğunu hayal edin - ihtiyacınız olabilecek tüm rahatlık, rahatlık ve özdenetim sizde olsaydı.)

2. Zihninizde bu deneyimi yaşarken, renkleri daha parlak ve zengin, sesleri daha canlı ve duyguları daha güçlü hale getirin. Bu güzel duyguları hissettiğinizde sağ elinizin baş ve orta parmaklarını birlikte sıkın. Bu özel yerdeki bu özel baskıyı, bu özel duyguyla ilişkilendiriyorsunuz. Güzel bir iç huzur ve sakinlik duygusu hissedene kadar bu anıyı birkaç kez gözden geçirin.

3. Şimdi bu rahatlatıcı anıyı en az beş kez daha gözden geçirin ve bu güzel duyguları gerçekten kilitlemek için başparmağınızı ve orta parmağınızı birlikte sıkmaya devam edin. Tek yapmanız gereken parmaklarınızı birbirine sıkıştırmak olduğunda bunu yeterince yaptığınızı anlayacaksınız ve sonra

MSMttSRSMMnOMMKIBMABMMIMMMNMRMMMIEMMranNnMMHMAfIMMHMMNWiMWVWH

vücudunuza yayılan dinginlik ve rahatlama hissini kolayca hatırlayabilirsiniz.

4. Ardından, geçmişte biraz stresli bulacağınız bir durumu düşünün. Bir kez daha, baş parmağınızı ve orta parmağınızı birlikte sıkın. Vücudunuza yayılan o sakin duyguyu hissedin ve bu stresli duruma yanınızda götürdüğünü hayal edin. Her şeyin mükemmel, tam istediğiniz gibi gittiğini hayal edin. Göreceklerinizi görün, duyduklarınızı duyun ve bu durumda çok daha sakin ve kontrollü olmanın ne kadar iyi hissettirdiğini hissedin.

5. Şimdi, başparmağınızı ve parmağınızı birbirine sıkıştırmaya devam ederek, kontrolün sizde olduğuna dair o sakin duyguyu hatırlayın ve bir kez daha eskiden stresli görünen o durumda olduğunuzu hayal edin. Bu kez, meydana gelen birkaç zorluğu hayal edin ve tüm zorlukları mükemmel bir şekilde hallettiğinizi fark edin. Göreceklerinizi görün, duyduklarınızı duyun ve bu durumda çok daha sakin ve kontrollü olmanın ne kadar iyi hissettirdiğini hissedin.

6. Şimdi durun ve bu durumu düşünün. Sadece birkaç dakika öncesine göre farkı görün. Daha az stresli ve daha kontrollü hissediyor musunuz? Değilse, yapana kadar egzersizi tekrarlayın!

Bu egzersizi her yaptığınızda, "parmaklarınızın ucunda" rahatlama ve sakinlik duygularını deneyimlemek giderek daha kolay hale gelecek.

En Sert Eleştirmen

Kaçınılmaz stresin en yaygın kaynaklarından biri, birçok insanın hayatları boyunca yanlarında taşıdığı bir sırdır:

Kendinden nefret etme—çaresiz, umutsuz, değersiz ve sevilmemiş hissetmek

Çoğu insanın her günün başında maruz kaldığı kendine zarar vermesine sürekli olarak hayret ediyorum. Sabahları aynada kendilerine bakıp "şişman surat, şişko kollar, şişman kalçalar, şişman popo" derler ve sonra neden kendilerini iyi hissetmediklerini merak ederek günlerini geçirirler.

Kilo verme seminerlerimde, insanların kendilerini kötüye kullanmalarına son vermelerine ve kendilerini takdir etmeye başlamalarına yardımcı olduğum bir egzersiz yapıyorum. Bir gönüllüden aynaya bakmasını ve içsel eleştirilerini grupla yüksek sesle paylaşmasını rica ediyorum. Bir keresinde, bu egzersizi aynada kendini gören ve hemen ağzından "Koca şişko domuz" diyen hoş görünümlü bir bayanla yapıyordum.

Elbette herkes kahkahayı patlattı çünkü onunla bu kadar kolay özdeşleşebiliyorlardı. Birisi ona doğru yürürse ne yapacağını sorduğumda

sokak ve ona, muhtemelen onlara vuracağını söyledi. Bunu bir başkasından almazdı ama aynaya her baktığında kendini seve seve aşağılardı.

Muhtemelen Batı medeniyetinde etkili yaşamanın en ünlü kuralı, genellikle "Kendine yaptığını başkalarına da yap"ın bazı versiyonlarında ifade edilen sözde altın kuraldır. Benim "platin kural" adayım şudur;

Başkalarının size yapmasını isteyeceğiniz şeyi kendinize yapın.

Başka biri bize bizim kendimize hakaret ettiğimiz kadar açık ve kaba bir şekilde hakaret ederse ("Ben çok aptal bir aptalım", "Çok işe yaramazım", "O kadar yer israfıyım ki", "Tanrım, acınacak haldeyim) ," vb.) veya kendimizi cezalandırdığımız kadar bizi de affetmez bir şekilde cezalandırdı ("Tatlı yediğime inanamıyorum – işte bu! Kusana kadar çalışacağım!"), silahlanırdık, böylesine acımasız ve olağandışı muamelenin adaletsizliğini ve insanlık dışılığını protesto etmek.

Ama kendimize bu şekilde davrandığımızda, buna katlanıyoruz - çünkü çoğunlukla kimse bize mecbur olmadığımızı söylemedi. Kilo vermek için kendinizi kilo vermek için motive etmenin sağlıklı alternatifleri olduğunu anlayana kadar, kendi gerçekçi olmayan yüksek standartlarınızı karşılamanın neredeyse imkansız olduğunu göreceksiniz. Neyse ki, kendinden nefret etmenin ne

olduğunu görerek, onun senin üzerindeki gücünü azaltırsın ve onu yiyeceklerle doldurmaya çalışmak yerine doğrudan ele almayı mümkün kılarsın.

Kendinizi yetenekli, sevimli ve özünde değerli görmeye başladığınızda, duygusal açlığın sancılarını hissetmeye devam edeceksiniz. Kendinizi kötü hissettiğinizde, siz görmeseniz bile arkadaşlarınızın ve ailenizin güçlü yönlerinizi ve değerinizi görmesi olağan bir durumdur. Kendimizi sevme ve değer verme sürecini başlatmak için bu gerçeği kullanabiliriz. İşte çoğumuzun hayatımız boyunca taşıdığımız kendinden nefret etme kalıplarını değiştirmeye başlamanıza yardımcı olacak bir egzersiz.

Seni Seven Biri

Bu alıştırmayı yapmadan önce, önce tüm adımları okuyun.

1. Gözlerinizi kapatın ve sizi seven veya derinden takdir eden birini düşünün. Nasıl göründüklerini hatırlayın ve şimdi önünüzde durduklarını hayal edin.
2. Yavaşça vücudunuzdan çıkın ve sizi seven kişinin vücuduna girin. Onların gözünden görün, kulaklarından duyun ve kendinize bakarken sahip oldukları sevgiyi ve güzel duyguları hissedin. Sizde neyi sevdiklerini ve takdir ettiklerini gerçekten ayrıntılı olarak fark edin. Belki de şimdiye kadar kendinizde takdir etmediğiniz o muhteşem nitelikleri fark edin ve kabul edin.
3. Kendi bedeninize geri dönün ve tam olarak olduğunuz gibi sevildiğinizi ve takdir edildiğinizi bilmenin o güzel duygularının tadını çıkarmak için birkaç dakikanızı ayırın.

O içsel duyguyu saatlerce yanınızda tutabilir ve bu duyguyu artırmak istediğinizde bu egzersizi tekrarlayabilirsiniz. Ne kadar çok yaparsanız, o kadar kolaylaşır ve sonunda sevmek ve sevildiğini hissetmek neredeyse otomatik hale gelir.

T'iırnTıi^ı-rırrri7>":naii]rriiTmL hrr ı«Timiı>ıın'ni(rıırM"ir>ı<ırmrımıWinBiB[HW»>nıı

Vücudunuzun Doğal Tasarımı

Dünyadaki kadınların yüzde 1'inden daha azının "model figür" olarak kabul edilen genetik potansiyele sahip olduğunu biliyor muydunuz? Yine de kendilerini fazla kilolu olarak gören insanlarla tanıştığımda, kendilerini kıyaslamak için çok fazla zaman harcıyorlar. gülen, anoreksik derecede zayıf ve kendilerini daha iyi hissetmek için bir şeyler yemeye ihtiyaç duyacak kadar kötü hissettiren kadınların airbrushed dergi resimlerine!

Vücudumuz optimal sağlık için doğal bir plan içerir. İnsanlar yaklaşık 1,5 metre boyunda olacak şekilde tasarlanmıştır ve bu yüzden ergenlik çağının sonlarında büyümeyi durdururuz. Hiç kimse 6 metreye kadar uzamaya devam etmez - bu doğal ve sağlıklı olmaz. Aynı şekilde doğal bir şekle sahibiz. Bundan çok daha büyük veya daha küçük olursak, bunun nedeni vücudun doğal tasarımına müdahale etmiş olmamızdır.

İnsanların bana vücutlarından hoşlanmadıklarını ve onları görmezden gelmek için ellerinden geleni yapacaklarını söylemeleri çok yaygın. Farkına varmadıkları şey, dikkat etmenin önemli olduğudur: Görünüşünüzü değiştirmek istiyorsanız, önce doğal bedeninizle barışmalısınız. Aslında, vücudunuzu olduğu gibi kabul etmeyi ne kadar çok öğrenirseniz, ne kadar zahmetsizce değiştiğine o kadar çok şaşıracaksınız.

İşte sonuç:

senİstediğin vücuda sahip olmak için sahip olduğun vücutla arkadaş olmalısın.

Tabii ki daha ince kalçalar veya daha düz bir karın için sabırsızlıkla bekliyor olabilirsiniz, ancak zaten içinde bulunduğunuz aynı vücut daha zinde ve daha ince olacak, bu yüzden şimdi onunla barışmaya başlayabilirsiniz.

Anoreksiya, Bulimia ve Vücut Dismorfisi

Bu kitaptaki tüm teknikler, kendinizle ilgili hislerinizde ve eylemlerinizde gerçek bir fark yaratabilir. Aslında yeme bozukluğu olan birçok insanöğrenciler bana bu sistemi takip etme disiplininin ve özgüven egzersizlerini uygulamanın onlara gerçekten yardımcı olduğunu söylediler. Bununla birlikte, yeme bozukluğunuz olduğundan şüpheleniyorsanız veya size söylenmişse, kalifiye bir profesyonelden yardım almalısınız.

Anoreksikler ve bulimikler genellikle acı verici derecede zayıf olsalar da, aynaya baktıklarında kendilerine ne kadar kilolu olduklarını söylerler ve kendilerine her türlü taciz

edici şeyi söylerler.

Bazıları vizyonlarını kendilerinin küçük bir yönüne teleskopla yerleştirebilir ve tüm nefretlerini vücut parçasına odaklayabilirler. Diğerleri, karnavalda sizi gerçekte olduğunuzdan çok daha uzun veya daha geniş gösteren lunapark aynalarından birine bakıyormuş gibi tamamen halüsinasyon görebilirler. Genellikle "vücut dismorfisi" olarak adlandırılan bu çarpık benlik imajı, insanları hayattan gerçekten zevk almaktan veya yeterince yemek yemekten alıkoyar. En iyi ihtimalle, ciddi sağlık sonuçları vardır; en kötü ihtimalle ölümcül olabilir.

Televizyonda aynada kendine bakıp gözyaşlarına boğulmayan hoş görünümlü bir bayanla çalıştım. Her türlü terapiyi denemişti ve hiçbiri işe yaramamıştı. Size öğretmek üzere olduğum teknikleri kullanarak, ömür boyu süren bu korkunç bozukluğun üstesinden geldi. Bir saatten az bir sürede aynada kendine güvenle bakabildi ve kendini güzel olarak görebildi.

Değişim sürecinde, kendisine iltifat edildiği bir zamanı hatırlamasını istedim. Ne kadar denerse denesin aklına bir tane bile gelmedi.

Ortağı oradaydı ve ona, ona güzel bir şey söylediği bir zamanı düşünmesini önerdim, "İşte o gün gelecek!" dedi. Biraz incinmiş ve şaşırmış göründü ve "Sana her zaman güzel şeyler söylüyorum" diye cevap verdi.

Tartışmaya fırsat bulamadan araya girdim ve "Ona inanıyorum!" dedim.

Kendi imajımız, kim olduğumuzu düşündüğümüze uyan şeyler için bir filtre görevi görür. Kendi imajı çok zayıf olduğu için, ne zaman biri ona güzel bir şey söylese, düşündüğü kişiyle uyuşmadığı için hemen görmezden geliyordu.

Bu seansın en tatlı anı sonunda geldi. Partneriyle birkaç yıldır birlikte olmasına ve bir çocukları olmasına rağmen, "düğün günümde bu kadar çirkinken onca insanın bana bakmasına" dayanamadığı için hiç evlenmemişlerdi.

Kendinden nefret etmeyi ortadan kaldırdıktan ve o kendini sevgiyle doldurduktan sonra, ona şimdi evlenmek konusunda ne hissettiğini sordum. Döndü, ortağına gülümsedi ve "Eh, birinin bana sorması gerekecek" dedi. Sonunda, yıllardır ona vermeye çalıştığı tüm sevgiye izin verebildi.

Dost Aynası

Herkes zaman zaman iltifat ve övgü alır. Bazen "Hey, harika görünüyorsun" veya "Bugün keskin görünüyorsun" gibi önemsiz görünebilirler. Diğer zamanlarda, "Çok seksisin" veya "İnsanların sana ne kadar saygı duyduğunu biliyor musun?" gibi oldukça önemli görünebilirler.

O sırada sahip olduğunuz bakış açısıyla görememiş veya tam olarak takdir edememiş olabileceğiniz, başkalarından

gelen samimi, olumlu algılar, kendi niteliklerinizi daha tam olarak takdir etmeyi öğrenmek ve şimdi özgüveninizi geliştirmek için değerli olabilir.

Sonraki üç teknik, aynaya her baktığınızda kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayarak duygusal açlığı ortadan kaldırmanıza yardımcı olacaktır. Adımları öğrenene kadar her tekniği birkaç kez okuyun ve sonra gidin ve yapın. İşlemin tamamı on dakikadan fazla sürmez ve istediğiniz sıklıkta tekrar edilebilir.

Dostça Ayna-Birinci Bölüm

Bu alıştırmayı yapmadan önce, önce tüm adımları okuyun.

1. Kendine baktığında gördüklerini beğendiğini düşündüğünüz birini düşünün. Bunu kesin olarak bilmek zorunda değilsiniz ama aynaya baktıklarında kendileri hakkında güzel şeyler söylediklerinden şüpheleniyorsunuz.
2. Güzellik modelinizin önünüzde durduğunu hayal edin. nasıl göründüklerini, duruşlarını ve onlar hakkında mümkün olduğunca çok şey hayal edin.
3. Sonra, gözlerinizi kapatın ve onlara adım attığınızı hayal edin - tam vücutlarına. Vücut duruşlarını tam olarak kopyalayın ve gözlerinden görün, kulaklarından duyun ve sahip oldukları kendinden emin, mutlu kendini takdir etme duygularını hissedin.
4. Bu iyi hisleri alın ve o iyi hisle tamamen kaplanana kadar başınızın tepesine ve ayak parmaklarınızın ucuna kadar hareket ettirin.
5. Şimdi, o güzel duyguyla bağlantıda kalarak, gözlerinizi açın ve gözlerinizin içine bakın. *seninkine bakma*en az iki dakika gözlerinizin içine bakmaya devam edin. Bu egzersiz, bilincinizin algısal filtresini yeniden ayarlar ve zihninizin geleceği daha net görmesini sağlar.

Birinci Bölüm'e alıştığınızda, aşağıdakilere geçebilirsiniz:

Dostça Ayna-İkinci Bölüm

Bu alıştırmayı yapmadan önce, önce tüm adımları okuyun.

1. Gözleriniz kapalı bir aynanın önünde dururken, saygı duyduğunuz veya güvendiğiniz birinden iltifat aldığınız belirli bir zamanı hatırlayın. İltifata o sırada inanmış olmanız gerekmez ama onu söyleyen kişinin samimiyetine güvenmelisiniz. Deneyimi baştan sona tekrar edin.
2. İltifatı ve iltifatı söyleyen kişinin samimiyetini hatırladığınızda, diğer kişiye olan güven ve saygı duygularınıza özellikle dikkat edin.
3. Bunu olabildiğince güçlü hissettiğinde, gözlerini aç, aynaya bak ve onların gördüklerini gerçekten gör. Başka birinin gördüklerini görmek için kendinize izin verin ve bunun nasıl hissettirdiğini fark edin.
4. Son olarak, tıpkı böyle bir fotoğrafınızı çektiğinizi hayal edin. O fotoğrafı tam kalbinize çektiğinizi hayal edin. Kendinizi ne kadar iyi hissedebileceğinizi kendinize hatırlatmak istediğinizde ona bakabilmeniz için orada tutun.

İkinci Bölüm'e alıştığınızda, aşağıdakilere geçebilirsiniz:

Dostça Ayna-Üçüncü Bölüm

Bu alıştırmayı yapmadan önce, önce tüm adımları okuyun,

1. Her gün en az bir dakikanızı aynada vücudunuza bakarak geçirin. İdeal bir dünyada bunu kıyafetsiz yapacaksınız ama ilk başta bu size doğru gelmiyorsa temel şeklinizi ortaya koyan her şeyi giyebilirsiniz.
2. "Bu çok aptalca"dan "Tanrım, kalçalarımdan nefret ediyorum"a ve "Hmmm... fena değil, hiç fena değil!"
3. Aynadaki kişiye sevgi, onay ve pozitif enerji gönderin. Onların tarafında olduğunuzu ve onlara olan sevginizin kalçalarının boyutuna bağlı olmadığını bilmelerini sağlayın.

Bu teknikleri her gün kullanmayı unutmayın ve değişiklikleri ne kadar çabuk fark etmeye başladığınıza şaşırmayın. Birçok insan için, kendinden nefret etmekten tarafsız bir kendini kabul etme durumuna geçmek bile hayatını değiştiriyor. Sonunda, sevmenin sonuna kadar gideceksin ve sonra değişiklikler daha da dramatik hale gelecek.

Kendi duygusal ihtiyaçlarınızı aktif olarak karşılamaya başladığınızda, duygusal açlığınızın azalmaya başladığını göreceksiniz. Aynı şekilde, yalnızca gerçekten aç olduğunuzda yemek yemek daha kolay ve daha doğal hale

gelecektir. Gözle görülür şekilde daha özgüvenli ve karizmatik olacaksınız. Gün be gün, kendinizi doğal olarak eskiden sadece hayalini kurduğunuz şeyleri yaparken bulacaksınız.

HAKKINDA SIKÇA SORULAN SORULAR

• "Duygusal Yemenin Üstesinden Gelmek"

S. Her zaman açım ve bana söylendi bu sadece alışmam gereken bir şey. Kısmen duygusal da olabilir mi?

Tamamen duygusal olduğunu söyleyecek kadar ileri giderdim. Fazla kilolu olmak neredeyse her zaman bir semptomdur ve neredeyse her zaman nedeni kaçınılmaz strestir.

Yine de kitap ardına kitap ve program ardına program, size neyi yemeniz veya yememeniz gerektiğini söyleyerek konuyu ele almaya çalışır. Bu, bir kişiye düşmemesi gerektiğini söyleyerek kırık bir bacağını onarmaya çalışmak gibi bir şey! Kendi dışına çıkıp sözde diyet uzmanlarına "Ne yemeliyim?" içeri girip kendinize "Beni ne yiyor?" diye sormalısınız.

Bir daha bunalmış, üzgün, kızgın, yalnız veya korkmuş hissettiğinizde, anında bir sakinlik duygusu yaratmak ve kendinize koşulsuz sevgi ve onay vermek için CD'yi koyun veya bu bölümdeki alıştırmaları kullanın. Bundan sonra

hala yemek yemek istiyorsanız, bunun nedeni muhtemelen gerçekten aç olmanızdır!

S. Bu konuda gerçekten ilerleme kaydediyormuşum gibi hissediyorum, ancak zaman zaman koca bir kutu kurabiyeyi yemeye gerçekten ihtiyaç duyduğumu hissediyorum. İçmek istediğimde ne yapmalıyım?

Eski aşırı yeme kalıplarınızdan bazıları dağıldığından, tuhaf isteklerin ortaya çıkması alışılmadık bir durum değildir. Olduğunda, doğrudan 6. bölüme geçebilir ve istekleri hemen ortadan kaldırmak için teknikleri kullanabilirsiniz!

Maureen'in Hikayesi

Maureen Edwards

280 pound kaybetti

Önce

Sonrasında

Bir gün mangaldaydım. insanlarla doluydu. Tabağımı topladım, sonra ablamın bana gösterdiği sandalyeye oturdum. (Sonradan öğrendim ki bulabildiği en büyük sandalyeyi almış, özellikle benim için Beyaz plastik bir sandalye.) Her neyse, tekrar kalkmaya çalıştığımda kalkamadım. Sıkışmıştım ve altımda bükülüyordu. Herkes gülüyordu, ben de gülmeye çalıştım. ama aşağılandım. Kocam ve başka bir arkadaşım, bu süreçte

72 inçlik kalçalarıma gömülü olan sandalyenin kollarını paramparça ederek dışarı çıkmama yardım etmek zorunda kaldılar.

Eve giderken arabada ağlayarak bir şeyler yapmaya karar verdim. Bir arkadaşım Paul McKenna CD'lerini tavsiye etmişti. Her şeyi denemeye hazırdım, ama içten içe denediğim diğer her şey gibi muhtemelen işe yaramayacağını düşündüm. Küçük bir umut ışığı devam etmemi sağladı.

Ertesi gün CD'leri aldım, onları çalmak için yukarı çıktım ve dürüstçe söyleyebilirim ki o gün hayatım değişti.

Şimdi onu her gece yatağına götürüyorum! Bugünlerde bir spor salonunun yöneticisiyim ve düzenli olarak aerobik dersleri alıyorum. Bazen kendi arka tarafımı silmek için uzanamadığımı bile düşünüyorum. Bunun iğrenç olduğunu biliyorum ama ben o kadar büyüktüm. İki yılda neredeyse 420 pounddan 140 poundun altına düştüm. Her gün hayatın ne kadar farklı olduğu konusunda hala harika hissediyorum. Ben de diğer insanlara yardım ediyorum. Motivasyonda Mo benim! Ben yapabiliyorsam herkes yapabilir.

5.

Egzersizi Kolaylaştırın ve Metabolizmanızı Hızlandırın

Metabolizma Efsanesini Patlatmak

Hiç birinin "yavaş" bir metabolizmaya sahip olduğu için kilo veremeyeceğini söylediğini duydunuz mu?

Metabolizmanız vücudunuzun enerji üretme hızıdır Metabolizmanız ne kadar hızlıysa, vücut ısınızı ayarlamaktan tırnaklarınızı büyütmeye kadar her şeyi vücudunuz o kadar hızlı yapar. Ve amaçlarımız için daha da önemlisi, yağın doyurucu bir rosto biftek tabağından mı

yoksa kalçalarınızdan, baldırlarınızdan ve karnınızdan mı geldiğine bakılmaksızın, fazla yağları o kadar hızlı yakacaktır.

Metabolizmanızın şu anda çalıştığı hıza "bazal metabolizma hızınız" denir ve vücudunuzun gün boyunca kaç kalori yakacağının birincil belirleyicisidir.

Kilo verme dünyasının en büyük mitlerinden biri, metabolizma efsanesidir ve şöyle der: Genetik olarak önceden belirlenmiş bazal metabolizma hızları nedeniyle bazı insanlar kilo vermeyi diğerlerinden daha zor bulacaktır.

Bununla birlikte, en son bilimsel araştırmalar, metabolik hızınızın sabit olmadığını, vücudunuzu nasıl yediğinize ve kullandığınıza bağlı olarak hayatınız boyunca değişebileceğini ve değişeceğini göstermektedir.

Susan Jebb, obezite araştırmalarında İngiltere'nin önde gelen uzmanlarından biridir. Bir TV programımda metabolizmadan bahsederken bunu şöyle açıklamıştı:

"İnsanlar diyete başladıklarında metabolizmaları değişir. Vücudunuz ihtiyaç duyduğu kadar yiyecek ve yakıt almadığını fark eder. İnsanlar diyet yaparken metabolik hızlarında gördüğünüz azalma aslında zamanlara karşı çok mantıklı bir evrimsel tepkidir. Yiyecek kıtsa, enerjiyi korumak mantıklıydı ve bu nedenle metabolizma hızınız düşüyor. ”

Başka bir deyişle, birisi gerçekten yavaş bir metabolizmaya sahip olabilir ama bu kadar yavaş olmasının

nedeni, bitmek bilmeyen diyetlerle metabolizmayı yavaşlatmış olmasıdır! Diyet yaparken enerji tasarrufu yapma çabası içinde vücudunuz tüm enerji sistemlerinizi minimuma indirir. Kendinizi halsiz hissedecek ve egzersize veya diğer herhangi bir fiziksel aktiviteye karşı tamamen ilgisiz hissedeceksiniz.

Daha da kötüsü, sahip olduğunuz yağsız kas kütlesi ne olursa olsun, vücudunuz çalışması için ihtiyaç duyduğu ekstra enerjiyi üretmek için kelimenin tam anlamıyla kendini yerken tüketilecektir. Bu nedenle, tartıda geçici olarak kilo verseniz bile, doğru türde kilo vermiyorsunuz - kas kaybediyorsunuz.

Kas kaybetmek neden kötü? Çünkü bu yağsız kas, bazal metabolizma hızınızı yani siz ofiste veya evde yatakta otururken vücudunuzun sizin için yakabileceği kalori miktarını kontrol eder.

Hayatta çok az "kesin şey" vardır, ama size burada bir tane önermek istiyorum:

Diyete devam ederseniz kilo alırsınız ve bunu ömür boyu sürdürürsünüz.

Öte yandan, ne zaman acıksanız yemek yediğinizde, vücudunuz bol miktarda yakıtı olduğunu öğrenir. Enerjinin hızlı ve verimli bir şekilde kullanılabilmesi için metabolizmanızı hızlandırır. Enerjinin ihtiyaç duyuldukça yenileneceğini bildiğinden, fazladan yağ depolama

zahmetine girmez ve sadece zayıf görünmekle kalmaz, aynı zamanda enerjiyle dolarsınız.

Bu bölümün geri kalanında, size yalnızca metabolizmanızı nasıl hızlandıracağınızı değil, aynı zamanda gün boyunca ve hatta uyurken bile daha fazla yağ ve kalori yakmanızı sağlayacak şekilde onu nasıl "süper yükleyeceğinizi" göstereceğim!

Egzersiz Hakkındaki Gerçekler

Dr. Jebb'e metabolizmanızı hızlandırmanın bir sırrı olup olmadığını sorduğumda bana şöyle dedi:

"Tek yapman gereken kendini aç bırakmamak ve vücudunu daha fazla hareket ettirmek, metabolizman hızlanacak. Metabolizmanı hızlandırmanın en iyi yolu da daha aktif hale gelmek. Sadece bir sandalyede oturmak, uzanmaktan daha fazla enerji harcar. Ayakta durmak Yukarı çıkmak, oturmaktan daha fazla enerji harcar.Yürümek veya merdiven çıkmak, metabolizmanızı ve enerji ihtiyacınızı artırır.
Fiziksel olarak çok aktif olarak ve çok fazla ekstra enerji yakarak temel metabolizma hızınızı neredeyse iki katına çıkarabilirsiniz."

Başka bir deyişle, düzenli egzersiz metabolizmanızın hızını neredeyse iki katına çıkaracaktır. Ama dehşet içinde

ellerini havaya kaldırmadan önce, "egzersizin" basitçe şu olduğunun farkına var:

Normalde yaptığınızdan daha derin nefes almanıza neden olan ve/veya hızlandırmak için kalp atış hızı.

Kalbinizin atmasını sağlamanın ve şu anda aldığınız nefesten daha derin nefes almanın eğlenceli bir yolunu düşünebiliyor musunuz?

Eğer öyleyse, egzersizi hayatınızın kolay ve eğlenceli bir parçası haline getirme yolundasınız demektir.

İnsanlara egzersiz hakkında soru sorduğumda, akıllarına pistte koşmak ya da demir atmak geliyor. İnsanların bana hiç egzersiz yapmadıklarını söylemeleri beni her zaman güldürür. "Sabahları yataktan kalkmıyor musun?" Onlara soruyorum, "Evinizin içinde dolaşmaya ne dersiniz? Dairenizden veya evinizden hiç çıkıyor musunuz? Biri mi seni taşıyor yoksa kendi ayakların üzerinde mi yapıyorsun?

Gerçek şu ki, zaten her gün sadece vücudunuzu hareket ettirerek "egzersiz yapıyorsunuz". Metabolizmanızı hızlandırmanın (ve bunu yaparken vücudunuzun kalori ve yağ yakma hızını artırmanın) anahtarı basitçe hareket etmektir. Dünyadaki en büyük egzersiz efsanesi "acı yok, kazanç yok" fikri olsa da, egzersizin gerçeği şudur:

biraz çaba, büyük kazanç.

Şimdi egzersizin bazı ek faydalarına bir göz atalım. Çalışmalar, düzenli egzersiz yapanların sadece kilo vermediğini, aynı zamanda harika hissettiklerini göstermiştir. Bunun nedeni, egzersizin mevcut en iyi stres azaltıcı ilaçlardan biri olan kendi doğal endorfinlerinizi serbest bırakmasıdır. İşte nasıl çalıştığı.

Vücudunuz duygusal tehdit ile fiziksel tehdit arasında ayrım yapmaz. Bu nedenle, yalnızca kötü şeyler olacağından endişelendiğinizde bile, vücudunuz savaşarak veya kaçarak kendini korumaya hazırlanır - ancak çoğu zaman savaşacak kimse ve kaçacak yer yoktur. Vücut gerginleşir ama gerginliğini atmanın bir yolunu bulamaz.

Her egzersiz yaptığınızda, vücudunuzun stres tepkisinin gerginliğini atmasına yardımcı oluyor, daha sakin, daha güvenli ve daha sağlıklı hissetmesini sağlıyorsunuz. Ek olarak, düzenli egzersiz, vücudun parasempatik tepki olarak da bilinen doğal dinlenme, gevşeme ve iyileşme dürtüsünü tetikler.

Parasempatik yanıt, bazı ağır işleri veya kuvvetli hareketleri bitirdiğinizde kaslarınızda aldığınız tatlı, yumuşak histir.

Ayrıca vücudun doğal afyonları olan endorfinlerin salınmasının neden olduğu doğal bir yükselme hissedersiniz. Bu da ruh halinizi olumlu yönde etkileyerek sizi duygusal olarak daha net hale getirir ve daha iyi işlev görmenizi, konsantre olmanızı, rahatlamanızı ve mışıl mışıl uyumanızı sağlar.

Bu nedenle, elinizden gelenin en iyisini hissettiğiniz her an, sadece on ila on beş dakikalık hızlı egzersiz - kalp atış hızınızı hızlandıran ve daha derin nefes almanızı sağlayan herhangi bir hareket (yürüme dahil) yaparak kendinize kolay ve olumlu bir destek verebilirsiniz. şu anda nefes aldığından daha fazla.

Nasıl Başarısız Olunur?

Egzersiz yapmak, kas yapmanıza, yağ kaybetmenize ve harika hissetmenize yardımcı olur. Daha net bir cilde, gelişmiş zihinsel netliğe, daha iyi atletik performansa ve artan bir cinsel dürtüye katkıda bulunur. Egzersiz sırasında salınan bazı hormonların yaşlanma sürecini yavaşlattığı ve hatta tersine çevirdiği gösterilmiştir.

Öyleyse neden daha fazlasını yapmıyorsun?

Muhtemelen, geçmişte egzersiz yapmayı düşündüğünüz ve kendinizi bir egzersiz makinesinde oflayıp puflarken, manyak bir aerobik hocasının "yanmayı hisset" diye bağırdığını dinlerken veya etrafınızda böyle görünen insanlarla çevrili duvar boyutunda bir aynaya bakarken hayal ettiğiniz içindir. eve gidip kusmak istemen senden çok daha iyi.

Ya da belki kendinize televizyonda reklamı yapılan bir egzersiz makinesi aldınız ve sipariş ettiğiniz anda kendinizi daha iyi hissetmeye başladınız. Birkaç gün sonra geldi ve reklamdaki modelin gövdesinin sadece birkaç hafta içinde sizin olacağından emin olarak hevesle paketini açtınız. Ancak

yaklaşık bir ay içinde, Yeni Yıl veya doğum günü kararınız dünyanın en pahalı elbise askısı oldu. Aslında, çoğu insan egzersiz makinelerine giderek daha fazla kıyafet koyar, ta ki artık onlara bakmak zorunda kalmayacakları ve kendilerine ne yapmadıklarını hatırlatacak kadar tamamen gizlenene kadar.

Her iki durumda da sorun, zevki henüz egzersiz düşüncesiyle ilişkilendirmemiş olmanızdır.

Gerçekten bu kadar basit - düzenli olarak egzersiz yapmak istiyorsanız, hem bunu yaparken hem de sonrasında vücudunuzu hareket ettirmekten keyif almalısınız. Egzersizle olan olumsuz çağrışımlarınızı kasten ortadan kaldırana ve yeni olumlu çağrışımlar kurana kadar, kendinize bunu "yapmanız gerektiğini" söylemeye ve dinlemediğiniz için kendinizi hırpalamaya devam edeceksiniz.

Bir sonraki alıştırmada size rehberlik ederken, canlı görselleştirmenin ve basit çağrışımın psikolojik gücünü kullanarak vücudunuzu hareket ettirme fikrini çok daha çekici hale getireceğiz. istek.

Bunu, sizi istediğiniz zaman harika hissetmekle temasa geçirecek bir tetikleyici veya çapa yaratarak yapacaksınız. Sağ elinizin baş ve orta parmağını kullanarak zaten "sakin" bir çapa oluşturduğunuz için, bunu solunuza koymak veya hatta isterseniz farklı bir parmak kullanmak isteyebilirsiniz. Kolay ve göze çarpmayan ve her yerde yapabilirsiniz.

Motivasyon Gücü-Birinci Bölüm

Birazdan tamamen motive olmuş hissettiğiniz bazı anları veya yapmaktan gerçekten zevk aldığınız başka herhangi bir şeyi hatırlayacağız. Daha sonra bu parmaklarınızı sıktığınızda bu hisler ile tekrar tekrar bir arada tekrar ederek bir ilişki kuracağız.

Bu alıştırmayı yapmadan önce, önce tüm adımları okuyun.

1. Egzersiz yapma motivasyonunuzun ne kadar güçlü olduğunu 1'den 10'a kadar bir ölçekte derecelendirin: 1 en zayıf, 10 en güçlü.

2. Halihazırda yapmak için motive olduğunuz bir şey düşünün. En sevdiğiniz hobiniz veya eğlenceniz, politik bir amaç, sevdiğiniz biriyle birlikte olmak veya ailenizle vakit geçirmek gibi özellikle tutkulu hissettiğiniz bir şey olabilir. Aklınıza hemen hiçbir şey gelmiyorsa, kendinize sorun, eğer bir piyango ikramiyesi kazanmış olsaydınız, gidip çeki almak için ne kadar motive olurdunuz? Ya da ne kadar motive olurdunuz?

   en yakın arkadaşının hayatını kurtarmak mı? Ya da dünyanın en çekici insanı sana çıkma teklif etse, evet demek için ne kadar motive olursun?

3. Şu anda sizi en çok motive eden şey ne olursa olsun, sahneyi görselleştirmenizi istiyorum - sanki şimdi buradaymış gibi kendi gözlerinizle görerek. Ne göreceğinizi tekrar görün, ne duyacağınızı duyun ve tam olarak motive olmanın nasıl hissettirdiğini hissedin. Şimdi dikkat edin! sahnenin detayları. Renkleri daha zengin, daha cesur ve daha parlak hale getirin. Sesleri daha net ve duyguları daha güçlü hale

getirin. Duygular zirveye ulaştıkça, parmağınızı ve başparmağınızı birlikte sıkın.

4. O motive edici filmi izlemeye devam edin. Bitirir bitirmez, her zaman o motivasyonu hissederek ve başparmağınızı ve parmağınızı birbirine sıkıştırarak yeniden başlatın. Gördüklerinizi görün, duyduklarınızı duyun ve o motivasyonu hissedin.

5. DURMAK! Parmaklarınızı gevşetin. Biraz dolaş.

Motivasyon tetikleyicinizi test etmeye hazır mısınız? Başparmağınızı ve parmağınızı birlikte sıkın ve o güzel duyguyu şimdi yeniden yaşayın. O kadar yoğun hissetmeyebileceğini fark etmek önemlidir, ancak bu egzersizi her yaptığınızda motivasyon duygularınızı artırabilirsiniz.

BENbenLLIIİBBFIIIMMWWHWMMWWMWmnMBENJBENIHJMiMWWbenft UlI WIWiVJiiluben

Motivasyon Gücü-İkinci Bölüm

Bu alıştırmayı yapmadan önce, önce tüm adımları okuyun.

1. Motive olmak ile vücudunuzu hareket ettirmek arasında bağlantı kurmanın zamanı geldi. Başparmağınızı ve parmağınızı birlikte sıkın ve motive olmanın nasıl bir şey olduğunu hatırlayın. Şimdi vücudunuzu gün boyunca kolayca ve çaba harcamadan hareket ettirdiğinizi hayal edin. Her şeyin mükemmel gittiğini, tam istediğiniz gibi gittiğini, vücudunuzu eğlenceli şekillerde hareket ettirmenin keyfini çıkarmak için daha fazla fırsat bulduğunuzu hayal edin. Ne göreceğinizi görün, ne duyacağınızı duyun ve ne kadar iyi hissettirdiğini hissedin. Bunu yapar yapmaz, egzersiz motivasyonunu kalıcı olarak ilişkilendirerek, parmağınızı ve başparmağınızı

sıkmaya devam ederek tekrar gözden geçirin.

2. Son olarak, 1'den 10'a kadar bir ölçekte, vücudunuzu hareket ettirmek için ne kadar motive hissediyorsunuz? Sayı ne kadar yüksek olursa, egzersizi günlük rutininize dahil etmeyi o kadar kolay bulacaksınız. Sayı ne kadar düşükse, önceki tekniği o kadar çok uygulamanız gerekir. Ayrıca bu kitapla birlikte gelen hipnoz CD'sini de dilediğiniz sıklıkta dinleyebilirsiniz. Ne kadar çok üstlenirseniz, egzersiz yapmak için o kadar motive olursunuz.

Başarıya Giden Basit Adımlar

Vücudumuz kullanılmak üzere tasarlanmış kaslardan yapılmıştır. Birçoğumuz masa başında çalıştığımız ve araba, otobüs ve trenle seyahat ettiğimiz için, kaslarımızı atalarımızın kullandığı kadar kullanmıyoruz. Zindelik ve hızlı yanan bir metabolizma için tüm sağlıklı genleri miras aldık, ancak onları olabildiğince sık veya sık kullanma alışkanlığını yitirdik.

Araştırmacı ve yazar Dr. James Hill, ilginç bir çalışmada, on sekiz ile elli yaş arasındaki kadınların günde ortalama attığı adım sayısının 5.000'in biraz üzerinde olduğunu keşfetti. (Erkekler için ortalama günde 6.000 adıma yakındı.) Daha da ilginci, çalışma fazla kilolu kişilerin sağlıklı kiloyu koruyanlara göre günde 1.500 ila 2.000 daha az adım attığını ortaya çıkardı.

Bir an için bunu bir düşünün; günde yalnızca fazladan 2.000 adım fazla kilolu olmakla zayıf olmak arasındaki farkı

yaratabilir! Bu, dört şehir bloğunu yürümeniz için gereken mesafeyle ilgili. Ne kadar çok adım atarsanız, o kadar çok kalori harcarsınız ve bu ekstra adımlardan dolayı artan metabolizma hızı, siz dinlenirken veya uyurken yağlarınızı yakmaya devam eder.

Bazı doktorlar günde en az 10.000 adım atmanızı tavsiye ederken, adım sayısını günde 20.000'e kadar çıkararak kilo vermede dikkate değer adımlar atan insanlar tanıyorum.

Her gün kaç adım attığınızı öğrenmek istiyorsanız, hemen hemen her spor mağazasından birkaç dolara basit bir pedometre (adım sayacı) satın alabilirsiniz. Sabah kalktığınızda kıyafetinize takmanız ve tipik bir günde kaç adım attığınızı öğrenmeniz yeterli. Rahatça sürdürülebilir bir hedefe ulaşana kadar adım sayısını haftada 2.000 artırmayı hedefleyin.

Ne kadar değiştirmek isterseniz isteyin, bunun her seferinde sadece bir gün gerçekleşeceğini unutmamak önemlidir. Resmi bir egzersiz programına başlamak zorunda değilsiniz (cildinizi temizlemek, daha az karamsar olmak ve daha iyi seks yapmak istemiyorsanız), ancak vücudunuzu hareket ettirmek zorundasınız. Fırsat buldukça yapın. Asansör yerine merdivenleri kullan. Ofisten uzağa park edin ve çalışmak için fazladan 2.000 adım yürüyün. Taşınmak. Dans. Spor yap. İyi eğlenceler. Sadece bir vücudun var, bu yüzden tadını çıkarabilirsin!

HAKKINDA SIKÇA SORULAN SORULAR

• "Egzersizi Kolaylaştırın ve Metabolizmanızı Hızlandırın"

S. Herhangi bir egzersiz yapmadan kilo verebilir miyim?

Kesinlikle, Acıktığınızda, gerçekten istediğinizi yediğiniz, her lokmadan zevk aldığınız ve doyunca durduğunuz sürece kilo verirsiniz.

Ama unutma, tamamen yatalak olmadıkça egzersiz yapmamak neredeyse imkansızdır. (Ve o zaman bile muhtemelen nefes alıyorsunuz., .) Halihazırda yaptığınızdan biraz daha fazla hareket ederek kilo kaybınızı hızlandırmanın ne kadar kolay olduğunu düşünürsek, neden daha yavaş kilo vermek isteyesiniz?

S. Ne kadar sürer? metabolizmamı hızlandırmak?

Dört altın kuralı uygulamaya başladığınız andan itibaren metabolizmanız hızlanmaya başlayacak. Yavaşça giriş yaparak

egzersizi rutininize ekleyerek daha da hızlanacaktır. Ama kendine kolay gelsin! Bazı insanların "hemen kilo vermeleri gerektiğine" karar verecekleri çaresizlik noktasına geldiklerinde, aynı gün içinde kendilerini aç bırakmaya, hızlı yürüyüşe ve spor salonuna gitmeye başladıklarını fark ettim. hemen (çünkü vücutlarını hayatta kalma moduna sokuyorlar), bunun çok fazla olduğuna karar verirler ve tüm projeden vazgeçerler.

Yeterince küçük parçalara bölünürse herhangi bir görev başarılabilir. Bu nedenle, kolayca başarabileceğiniz bir egzersiz türü ve miktarı seçmek ve ardından her hafta azar azar artırmak iyi bir fikirdir. Bu şekilde, yolun her adımında kontrolün sizde olduğunu hissedersiniz.

İlk üç seferde başarılı olduğunuzda, bunu ömür boyu yapmaya devam edeceksiniz!

Yvonne'un Hikayesi

Yvonne Meaney

91 pound kaybetti

Yıllar boyunca sık sık diyet yaptım. Kilo verirdim, sonra geri alırdım. artı ekstra. Ağırlaştım ve ağırlaştım; 2005 yılına kadarBEN225 poundun üzerindeydi, mutsuzdu ve ömür boyu şişman kalacağıma ikna olmuştu.

Kocam Paul'ün kitabını ve CD'sini kullanarak kilo verdi ve denemem için beni dırdır etti.BENbenim için işe yarayacağını düşünmedim. Sonra Noel'de kucağımda kediyle kanepede oturuyordum veBENJohn'dan ilginç bir şey olmadığı için bir DVD koymasını istedi.TELEVİZYON.

Sinsice, Paul'ün Zayıflama DVD'sini koydu ve "Şunu izle!" dedi. Kediyi rahatsız etmek istemedim, o yüzden teslim oldum ve izledim. En azından dırdır etmeyi keserdi!

Tavsiyenin mantıklı gelmesi beni şaşırttı ve dört altın kuralı uygulamaya başladım. Kilo vermeye başladığımda bu sistemde bir şeyler olduğunu fark ettim ve Paul'ün kitabını okudum.

Egzersizle ilgili bölüm beni yürümeye başlamam için cesaretlendirdi. Günde fazladan 2.000 adımla başladım ve bundan keyif aldığımı fark ettim. Hızlandım ve daha uzağa gittim ve sonunda koşmaya başladım. Görünüşe göre ne kadar çok yaparsam o kadar hafifledim ve daha kolay hale geldi, bu yüzden daha fazlasını yaptım ... ve bunu yaparken eğlendim.

On ay sonra 91 kilo verdim ve geriye bakmadım. Koşmak artık hayatımın bir parçası ve sayısız yarışa katıldım. Geçenlerde ilk tam maratonumu tamamladım ve daha fazlasını yapmayı planlıyorum.

Bu sistemi kullanmak hayat değiştiriyor. Asla bir mücadele olmadı, asla alem yapmadım veya kendimi mutsuz hissetmedim. Bana yemek konusunda tam bir özgürlük verdi. "Couch Potato"dan "Maraton Koşucusu"na geçtim ve kilolarımdan tamamen kurtulduğum için mutluyum!

6.

Özlem Avcıları

İsteklerinizi Nasıl Kontrol Edebilirsiniz?

İnsanların sistemimi kullanmakla ilgili temel endişelerinden biri, onları bir şekilde en sevdikleri yiyeceklerden nefret etmeleri için kandıracağım ve sürekli olarak bir şeyleri kaçırdıklarını hissedecekler. Hiçbir şey gerçeklerden bu kadar uzak olamaz - zaten öğrenmiş olduğunuz gibi, benim sistemimde yasak yiyecek yoktur. Aç olduğun ve sevdiğin sürece senindir.

Ancak başladığınızda bırakamıyorsanız ya da aç olmadığınız halde bir yemeğe karşı koyamıyorsanız işte o anda kontrolden çıkıyorsunuz. Tüm çikolatayı yıkmanız veya tüm cips torbasını atmanız gerekiyorsa, sorumlu olan siz değil, yiyecektir. Bu bölümdeki teknikler, vücudunuzun,

yemeğinizin ve hayatınızın sorumluluğunu yeniden almanıza yardımcı olacaktır.

Şimdi, eğer daha önce bir aşerme yaşadıysanız, bunun hemen tatmin edilmesi gerektiğini hissettiğini bilirsiniz. Ek olarak, daha genel bir açlığın aksine, çoğu istek çikolata, pizza veya cheesecake gibi belirli bir yiyecek içindir.

İşte bilmeniz gereken her şey:

Hissettiğin herhangi bir istek öğrenilmiş bir davranıştır.

Bu, onunla doğmadığınız anlamına gelir ve eğer öğrenirseniz, genellikle birkaç dakika içinde unutabilirsiniz.

Bu bölümde iki teknik var. Canınız yemek yemek istiyorsa, bu isteği iki dakikadan daha kısa sürede azaltabileceğiniz, hatta ortadan kaldırabileceğiniz şaşırtıcı derecede basit bir yöntemi sizinle paylaşmak üzereyim. Zihninizi belirli bir aşermeyi sonsuza dek durdurmak üzere yeniden programlamak isterseniz, ikinci tekniğe geçebilirsiniz.

Dokunma Tekniği

Bu harika teknik, Tapping the Healer Within kitabının yazarı Dr. Roger Callahan tarafından geliştirildi.

Kilo verme üzerine yaptığım televizyon programlarından birinde Lizzie adında her gün dört litre kola içen bir

hanımefendiyi konu aldık. Ondan dramatik bir deneyde yer almasını, "soğuk hindiye" gitmesini ve kola içmeyi tamamen bırakmasını istedik. Sonuçlar üzücüydü. Lizzie sürekli istek duyuyordu ve sadece birkaç gün sonra depresyona girmiş ve aşırı derecede duygusal hale gelmişti.

Bu noktada onu aradım ve sizinle paylaşmak üzere olduğum vuruş tekniğinde ona rehberlik ettim. Şaşırtıcı bir şekilde, birkaç dakika içinde ağlama ve istek tamamen durmuştu. Lizzie, hatırlayabildiği ilk kez, kontrolün kendisinde olduğunu hissetti. Ona olabileceğini söylediğim gibi, istek geri geldiğinde, artık onları istediği zaman kapatabiliyordu.

İlk gün onları neredeyse bir düzine kez tıklatmak zorunda kaldı. Ertesi gün sekize düştü ve haftanın sonunda istek günde yalnızca bir veya iki kez geliyordu. Lizzie, bu satırları yazarken, öğrenmek üzere olduğunuz vuruş dizisini öğrendiğinden beri bir kez bile kola içmedi. Daha da iyisi, iki yıldan fazla bir süredir aşerme yaşamadı bile.

Şu anda belirli bir yemek için güçlü bir istek duyuyorsanız ve onu hemen azaltmak, hatta tamamen ortadan kaldırmak istiyorsanız, talimatlarımı tamamen uygulayın ve iştahınız kaybolacaktır. Bu işlem ilk başta biraz garip gelebilir ama işe yarıyor. Birkaç dakika gerçekten konsantre olabilmeniz gerekecek çünkü bu süreçten geçerken seçtiğiniz yiyeceği düşünmeye devam etmeniz ve aşermeyi azaltmanız önemlidir.

Yapmak üzere olduğumuz şey, vücudunuzdaki belirli akupunktur noktalarına dokunmayı içeriyor. Herhangi bir

aşermenin kodu beyninizde bir bilgisayar programı gibi depolanır. Canınız çektiğiniz yiyeceği düşünerek tam olarak tarif edeceğim sırayla her bir noktaya dokunarak, beyninizin işletim yazılımını, isteklerinizi atlayacak şekilde sıfırlarsınız, böylece hayatınıza kolayca devam edebilirsiniz.

Özlem Buster-Bir Numara

İnce İçe Dokunmak

Bu tekniği uygulamadan önce, tam olarak ne yapacağınızı bilmek için her adımı okuyun.

1. En sevdiğin aşerme yemeği için en büyük arzuyu almanı istiyorum. Şimdi, açlığınızı 1'den 10'a kadar derecelendirin, 1 en düşük ve 10 en yüksek olacak şekilde. Bu önemlidir, çünkü birazdan onu ne kadar azalttığınızı öğreneceğiz. 1'den 10'a kadar bir ölçekte, özleminiz ne kadar güçlü?
2. Şimdi her iki elinizin VT'sinden iki parmağınızı alın ve elinizin altına yaklaşık on kez hafifçe vurun. devam ederken köprücük kemiği özlemini düşün.
3. Şimdi gözünüzün altına on kez dokunun.

4. Şimdi köprücük kemiğinizin altına tekrar dokunun.

5. Diğer elinizi önünüze koyun ve yüzük parmağınızla serçe parmağınız arasında arkasına hafifçe vurun. Bunu ve takip eden adımların her birini yaparken

canınızın çektiği yiyecekler hakkında düşünmeye devam edin:

- Gözlerini kapat ve aç.
- Başınızı sabit tutun, hafifçe vurmaya devam edin ve önce sağa sonra sola bakın.
- Dokunmaya devam edin ve gözlerinizi saat yönünde 360 derece ve şimdi saat yönünün tersine 360 derece döndürün.

Bunu yaparken canınızın çektiği yiyecekleri düşünmeyi unutmayın!

- Şimdi "Doğum Günün Kutlu Olsun" un ilk birkaç satırını yüksek sesle mırıldan.
- 1'den 5'e kadar yüksek sesle sayın.
- "Doğum Günün Kutlu Olsun" un ilk birkaç satırını bir kez daha yüksek sesle mırıldan.

6. Durun ve 1'den 10'a kadar bir ölçekte kontrol edin, şu anda canınız hangi sayıyı çekiyor?

Özlem henüz tamamen geçmediyse, bu sırayı geçene kadar tekrarlayın. Aşermeyi tamamen ortadan kaldırmanız iki hatta üç kez kadar sürebilir, ancak çoğu insan aşermelerini ilk veya ikinci denemelerinde yönetilebilir bir düzeye indirdiklerini bildirmektedir. Hatta tamamen gitmiş olduğunu bile görebilirsiniz.

Eğer geri gelirse, bu işlemi istediğiniz sıklıkta tekrarlayabilir ya da arzunuzu sonsuza dek yeniden programlamak için İki Numaralı Aşermeyi Engelleyebilirsiniz.

Craving Buster-İki Numaralı

Zorunlu Yok Edici

Az önce öğrendiğiniz vurma tekniği, zaman içinde aşermeyi azaltmak ve hatta ortadan kaldırmak için kullanılabilirken, sonraki bu teknik, sadece birkaç uygulamada yiyecek dürtüsünü sonsuza dek ortadan kaldırabilir. Aslında, kendilerini çikolata "bağımlısı" olarak gören insanların bir daha çikolata yemek istememelerine yardımcı olmak için bu tekniği televizyonda ve seminerlerimde düzenli olarak gösteriyorum - iki dakikadan daha kısa sürede!

Şimdi size aynı şeyi kendiniz için nasıl yapacağınızı göstereceğim - belirli bir yemeği tekrar yemek istemenizi nasıl engelleyebileceğinizi. Çoğu insan çikolatayı, ekmeği, kurabiyeleri veya ruhları canlandırmak için ara sıra yapılan bir ikramdan kalçalarınızın ve baldırlarınızın etrafında ağır bir çapaya dönüşen başka bir "ısmarlama" yiyecek seçer.

Unutmayın, bir sonraki tekniği yalnızca belirli bir yemeği sonsuza dek yemeyi gerçekten bırakmak istiyorsanız yapın! Sadece arzunuzu azaltmak istiyorsanız, "İnce İçe Dokunmak" a geri dönün. Yapmadan önce bu tekniğin tamamını okuyun.

1. Nefret ettiğiniz, sizi gerçekten tiksindiren bir yemek düşünün. (Seminerlerimden birinde her şeyi yemeyi sevdiğine yemin eden bir kadın, sonunda bir tabak insan saçı yeme fikrini itici bulduğu konusunda hemfikirdi.)

2. Ardından, önünüzde nefret ettiğiniz yiyeceklerden oluşan büyük bir tabak olduğunu canlı bir şekilde

hayal etmenizi istiyorum. Şimdi, her iki elinizin baş ve küçük parmaklarını birbirine bastırarak, nefret ettiğiniz yemeği kokladığınızı ve sonra yediğinizi hayal edin. Başparmağınızı ve küçük parmağınızı birlikte sıkarken ağzınızdaki dokusunu gerçekten hayal edin. Başparmağınızı ve serçe parmağınızı tamamen isyan edene kadar sıktığınızda bunun tadını hayal edin. Biraz midenizin bulandığını hissettiğinizde, durun ve parmaklarınızı gevşetin.

3. Sonra, yemeyi bırakacağınız yemeği düşünmenizi istiyorum. Bunu düşündüğünüzde, bir tabağın nasıl göründüğünü hayal edebileceğinize dikkat edin.

4. Şimdi, sevdiğiniz yemeğin resmini daha büyük, daha büyük ve daha parlak yapın. Sizden daha büyük olana kadar onu büyütün ve daha da büyük yapın. Onu daha da büyütmeye devam edin ve onu daha da yakınlaştırın ve sonra onu içinizden ve diğer taraftan geçirin. (Çoğu insan, resmi vücudunuzdan geçirmenin biraz garip hissettirdiğini söyler - Harry Potter hikayelerinde bir hayaletin birinin vücudundan geçmesi gibi.)

5. Hazır? Başparmağınızı ve parmağınızı birbirine bastırın ve nefret ettiğiniz yemeğin tadını hatırlayın, aynı zamanda sevdiğiniz bir yemeği yediğinizi hayal edin. Şimdi, sevdiğiniz yemeğin nefret ettiğiniz yemeğe karıştığını hayal edin. Sevdiğiniz ve nefret ettiğiniz iki yiyeceği birlikte yediğinizi hayal edin. İkisinin tadını ve dokusunu bir arada hayal etmeye devam edin. Bunları zihninizde büyük bir tabakta yemeye devam edin, başparmağınızla serçe

parmağınızı birbirine bastırarak yutun. İşte bu, artık yiyemeyecek hale gelene kadar daha çok, daha çok ve daha çok yiyin, sonra durun.

6. Eskiden sevdiğiniz yemeği düşünün ve şimdi ne kadar farklı olduğunu fark edin.

Bu işlemi, o yiyeceğe olan arzunuzu tamamen ortadan kaldırana kadar istediğiniz sıklıkta tekrarlayabilirsiniz. Artık arzularınızın kölesi olmayacaksınız.

HAKKINDA SIKÇA SORULAN SORULAR

V

• "Özlem Kesiciler"

S. Ya çok içersem?
Hala kilo verebilir miyim?

Burada gerçekten dürüst olalım - ne içtiğin için şişman değilsin. Sonuçta, çok sayıda zayıf alkolik var. Aşırı içki içmenin asıl sorunu kilo almak değil, bilinç kaybıdır ve bayılana kadar içmekten bahsetmiyorum!

Çoğu insan, hayatlarında gerçekten neler olup bittiğiyle uğraşmak zorunda kalmamak için içiyor - ama artık bu programa başladığınıza göre, hayatınızda gerçekten olan şey, sürekli, olumlu bir değişim sürecidir. En azından ilk başta, yemek yerken içmemenizi ve içerken yememenizi öneririm, ancak içerseniz, sistemin dört altın kuralına uymaya devam ettiğinizden emin olun.

// içki sorununuz olduğunu düşünüyorsanız, uygun bir profesyonelden yardım isteyin.

S. Gerçekten iyi gidiyordum ama sonra hafta sonu bir alem geçirdim - devam etmeye değer mi yoksa hayatımı daha fazla kontrol

altına alana kadar beklemeli miyim?

Kendinizi kontrol etmeye başlayana kadar hayatınız asla kontrol altında olmayacak ve bu sistemdeki araçların her biri size yardımcı olacaktır. Dört altın kuralı takip etmek, duygularınızı yönetmeyi öğrenmek ve vücudunuzu hareket ettirmek birer disiplindir ama bunları yaptıkça daha da kolaylaşırlar. Ek olarak, yemeniz üzerinde ne kadar çok kontrol sahibi olursanız, hayatınızın diğer alanlarında o kadar olumlu faydalar deneyimlemeye başlarsınız. Zaman içinde bu sistemi uygulamanın bir sonucu olarak insanların daha az stres, daha fazla mutluluk ve hatta artan gelir bildirmesi alışılmadık bir durum değildir.

Alem gelince, kendinizi affedin ve yolunuza devam edin. Bu olağandışı değil ve senin hatan değil. Eski aşırı yeme kalıplarından bazıları ortadan kalktıkça, istek ortaya çıkar. Ama artık bu bölümdeki araçlara sahip olduğunuza göre, onlara hafifçe vurup, dokunarak uzaklaştırabileceksiniz!

7.

Kilo Verme Bulmacasının Son Parçası

Kendini Sabotajı Başlamadan Durdurmak

Unutmayın, kilo vermek ve bunu ömür boyu saklamak istiyorsanız yapmanız gereken tek şey:

1. Acıktığınızda yiyin.

2. İstediğini ye, yemen gerektiğini düşündüğün şeyi değil.

3. Her lokmanın tadını çıkarın.

4. Dolu olabileceğinizi düşündüğünüzde durun.

Öyleyse sizi bu dört basit ilkeyi takip etmekten ne alıkoyabilir?

Sheila adını vereceğim bir günlük kilo verme etkinliklerimizden birinde bir kadınla çalıştım. Kitabı okumuş, CD'yi dinlemiş ve sistemle çalışmaya başladığı ilk altı haftada on kilodan fazla kaybetmişti. Ama sonra, kendi deyimiyle, "araya hayat girdi." Kızıyla ilişkisinde bir kriz çıktı, arabası durdu ve sonraki birkaç ay içinde bir dizi küçük hastalık geçirdi.

"Sistem," dedi, "çalışmayı durdurdu."

Sorunları için biraz empati hissetsem de, asıl duymaya ihtiyacı olan şeyin şu olduğunu biliyordum:

Hayat her zaman araya girecek ve her zaman dikkatinizi çekmek için yaygara koparan şeyler olacaktır. Ancak gerçekten kilo vermek, kendinize olan güveninizi artırmak ve kendinizi harika hissetmek istiyorsanız, kontrolün sizde olduğunu hatırlamanız gerekir.

Şu anda hayatında ne olup bittiğinin bir önemi yok, gerçekten aç olmadığın zamanlarda ağzını açan ve ağzına yiyecek sokan tek kişi sensin ve aç değilsin.

zihninizin kahvaltınızın, öğle yemeğinizin ve akşam yemeğinizin enfes duyumları ve tatları dışında her şeye odaklanmasına izin veren.

Sistem asla çalışmayı bırakmaz, siz onu takip etmeyi bırakırsınız.

Ve iyi haber şu ki, sadece vücudunuza uyum sağlayarak, Açlık Ölçeğinin neresinde olduğunuzu fark ederek ve dört altın kuralı her gün takip ederek hemen şimdi kilo vermeye yeniden başlayabilirsiniz.

Sheila'nın altı ay sonra başka bir kurs için kırk iki pound daha hafif ama çok daha önemlisi içten dışa bir başarı duygusu ve yeni bir olasılıkla parlayarak geri gelmesi beni çok mutlu etti.

Sistemi kendileri için çalıştıramayan insanların yüzde 29'uyla konuştuğumda, hep aynı sonuca vardım: Sistemi takip etmiyorlardı.

Bazen, aktif bir güvensizlikti:

- "Beni kremalı pasta yemeyi bırakacağını düşünmüştüm ve onlara bayılıyorum."

- "Acıktığın zaman yemek yemeni gerçekten kastetmiyor - sistemi günde bir öğün yemek yerken kullanacağım."

- "Her zaman gerçekten istediğin şeyi yemeni kastetmediğine eminim - kesinlikle sadece zaman zaman kendimize davranmamızı istiyor. Fırında derisiz tavuk göğsü ile devam edeceğim ama az yağlı, şeker ilavesiz diyet karton kekimin üzerine biraz çırpılmış krema alacağım."

- "Diyet yapmak o kadar da kötü değil - sonuçta, düğünümden önce kendimi aç bırakarak kilo verdim. Bunu sadece diyetimin daha iyi çalışmasını sağlamak için bir dizi kılavuz olarak kullanacağım."

Bunlardan herhangi biri size benziyorsa, seçim basit: sistemimi tamamen takip edin ve kolayca kilo verin ya da bu kitabı diğer başarısız diyet kılavuzlarıyla birlikte yığının üzerine atın. Herkes için her zaman işe yarayan herhangi bir psikolojik sistem veya ilaç bilmiyorum ama ona uymazsanız işe yaramayacağının garantisini verebilirim.

Ama benim için asıl ilginç olan, sistemi takip etmediklerini bile fark etmeyen insanlardı. Bilinçli olarak tamamen ilgili ve kararlıydılar ama bilinçsiz olarak başarılarını sabote eden gizli inançlar taşıyorlardı.

Bu fikri duyan pek çok kişi, bunun kendileri için doğru olduğunu hemen anlar, ancak bu konuda ne yapacaklarını bilemezler. Diğerleri, "Ama kendi kendini sabote etme inançlarım bilinçsizse, onların ne olduğunu nasıl bilebilirim?"

İyi haber şu ki, bilinçsiz inançlarınızı değiştirmek için

onları bilmek zorunda değilsiniz.

Bütünlük Yaratmak

İnsanların kendilerinin "bir parçasından" bahsettiklerini hiç duydunuz mu? Örneğin, "Bir yanım sinemaya gitmek istiyor ama bir yanım evde kalmak istiyor" veya "Bir yanım" diyebilirler. işimi bitirmek istiyor ama bir parçam o gün için şaka yapmak istiyor"

İçinizde aslında "parçalar" varmış gibi değil. Geçici olarak çatışanlar, bilincinizin farklı veçheleridir. Ve iki veya daha fazla "parçanız" kafa kafaya geldiğinde, o anda en güçlü olanınız davranışınızı ve nihai sonucu belirleyecektir.

Bazen bunu "O kişiye çıkma teklif etmek istiyorum ama reddedileceğimden korkuyorum" veya "Kendimi yetersiz hissediyorum - ne yapmam gerektiğini biliyorum ama kendimi buna ikna edemiyorum" şeklinde duyacaksınız. Yani bir yanı harekete geçmek ya da bir ilişki içinde olmak isterken diğer yanı reddedilmenin acısından korunmaya çalışıyor.

Senden ne haber? Gerçekten kilo vermek isteyen bir yanınız var mı, ancak başka bir yanınız o kadar emin değil mi? Kendinizi bu sefer gerçekten yapacağınıza, sadece bilinçsizleşip duygusal açlığınızı patates kızartmasıyla gidermeye çalışmaya geri döneceğinize kesin olarak karar verirken buluyor musunuz?

Bu olduğunda, bir ayağınız gazda ve diğeri frendeyken caddede araba kullanmaya benzer: ilerleme kaydedebilirsiniz, ancak bu yolculuktan ne siz ne de çevrenizdekiler keyif alır.

Yıllar boyunca, sistemimin kendi kendini sabote etmesi için çok çeşitli nedenler duydum ve bunlar mantıklı olmasalar da, bunları düşünen kişi için önemli bir amaca hizmet ediyorlar:

- "Geçmişte o kadar çok başarısız oldum ki kilo vereceğim diye endişeleniyorum ama sonra tekrar kilo alıyorum ve gerçekten hayal kırıklığına uğruyorum."

- "Çekici olduğum ve neredeyse evliliğimi kaybettiğim için bir ilişkim oldu. Kilo verirsem tekrar olur diye endişeleniyorum."

- "Bu o kadar basit ki gerçek olamayacak kadar iyi. Yıllarımı kilo vermeye çalışarak geçirdim ve bu çok zordu. Bu, boşa harcadığım tüm zaman ve çaba için işe yararsa kendime kızacağım.

- "İstismara uğradım ve bunun nedeni güzel ve zayıf olmamdı; Bir daha olursa diye kilo vermekten korkuyorum."

Bunlar aşırı kilolu kalmak için çok mantıklı nedenler gibi gelmese de, bilinçaltının gerçekte nasıl çalıştığını anlayan herkes için çok mantıklıdır. Bilinçaltınız mantıklı değildir, amaçlıdır ve birincil amacı, bedeli ne olursa olsun hayatta kalmanızı ve güvenliğinizi sağlamaktır.

Bilmeniz gereken en önemli şey bu:

Her bir parçanızın olumlu bir niyeti var.

Kilo vermek isteyen kısım, kendinizi iyi hissetmenizi ve sağlıklı olmanızı istiyor. Başarısız olacağından ve hayal kırıklığına uğramandan endişe eden kısım, seni mutsuzluk duygularından korumaya çalışmaktır. Sizi görünüşte zıt yönlere götürüyor olsalar da, ikisi de aynı ağır basan niyeti paylaşıyor: ikisi de sizin için en iyisini istiyor. Ve sizinle paylaşmak üzere olduğum tekniği uyguladığınızda, onlar sizin en yüksek hayrınız için birlikte çalışmaya başlayacaklardır.

Bütünleşik Kendine İnanç Yaratmak

1. Zihninizdeki iki çelişen inancı veya konumu tanımlayın. Örneğin, bir yanınız kilo vermek isteyebilir, ancak diğer yanınız bunun sizi güvende tutacağına inandığı için fazla kilolu kalmak isteyebilir. Ya da belki başarısız olacağından korkuyorsun ve üzülüyorsun, bu yüzden girişimlerini şimdi sabote edip bitirebilirsin.
2. Ellerinizi önünüze koyun, avuç içi yukarı. Sağ elinizde

kilo vermek isteyen kısmı ve sol elinizde "sabotaj"* kısmını hayal edin.

3. Her bir parçaya, onun istediğini istemekle sizin için olumlu niyetinin ne olduğunu sırayla sorun. Bir düzeyde ikisinin de aynı şeyi istediğini gerçekten anlayana kadar sormaya devam edin. Sanki uyduruyormuş gibi hissetseniz bile, bu süreçten geçmek kendinize olan güven ve inanç seviyenizde dramatik değişiklikler yaratacaktır.

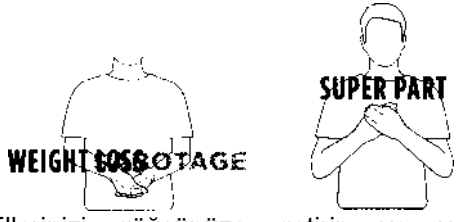
   Örnek:

   Kilo kaybı daha çekici -► daha iyi sağlık -*■ BAŞARI!

   Sabotaj daha tedbirli güvende hisset BAŞARI!

4. Hem kilo vermenizin hem de sabotajınızın birleşik kaynaklarıyla ellerinizin arasında yeni bir "süper parça" hayal edin.Örneğin, kendinizi güvende hissettiğiniz bir şekilde kilo verebilir misiniz?

5. Sadece olabildiğince hızlı hareket ederek, iki ayrı parça süper parça ile bir olana kadar ellerinizi birleştirin.



6. Ellerinizi göğsünüze getirin ve yeni entegre görüntüyü içinize çekin.

Bu tekniği uyguladığınızda, her iç çatışmayı bu şekilde çözmenin giderek daha kolay hale geldiğini göreceksiniz. Ve tüm parçalarınız hizalanıp aynı yönde hareket ettiğinde, yapmaya karar verdiğiniz şeye bir lazer ışını gibi odaklanmış olacaksınız!

(Bu teknik/tahmin, Dr. R/chard Ssnd/ed

HAKKINDA SIKÇA SORULAN SORULAR

• "Kilo Verme Bulmacasının Son Parçası"

S. Neredeyse bir hafta oldu ve henüz yapmadım. henüz herhangi bir kilo kaybetti. Neyi yanlış yapıyorum?

İlk iki hafta dolmadan tartılmanız dışında mı demek istiyorsunuz?

Bir çiftçinin kızına dikmesi için bir paket tohum verdiğine dair eski bir hikaye var. Yine de ona mevcut en basit büyüyen tohumlardan bazılarını vermiş olmasına rağmen, tarladan yeni hiçbir şey çıkmıyor gibiydi.

Bir gün çiftçi, kızının tohumları çıkardığını ve onları ışığa tuttuğunu fark etti. Ona ne yaptığını sorduğunda, henüz büyüyen bir şey olup olmadığını görmek istediğini söyledi. Farkına varmadığı şey, ne zaman bir tohum çıkarsa, onun doğal hızında gelişmesini engellediğiydi.

Aynı şekilde, bilinçaltınızda bu tohumların kök salmasına izin vermeden kendinizi tartmaya devam ederseniz, büyüyecek olan tek şey mideniz, kalçalarınız ve baldırlarınızdır.

S. Vagondan düşersem ne yapmalıyım?

Hata yapmak tamamen normaldir. Bebekken ilk denemenizde yürüdünüz mü? Bisiklete binmeyi öğrendiğinizde, ilk başta

sallanıp birkaç kez düştünüz mü? Dünyanın en büyük başarıları başarıya giden yolculuklarında hata yaptılar mı?

İlk birkaç haftada büyük olasılıkla ayağınızı kaybedip fazla yemek yersiniz veya geçici olarak kurallara uymayı unutursunuz. Sorun değil, sadece kurallara uymaya geri dönün. Bazı insanlar kendilerini hırpalamak ve bir kez daha başarısız olduklarını kendilerine söylemek için küçük bir sürçme kullanırlar; kendilerini bir içki alemiyle avuturlar ya da sadece sistemden vazgeçerler, her zaman şişman olacakları gerçeğine boyun eğerler.

Bu sefer değil! Sadece kurallara uymaya geri dönün, acıktığınızda yiyin, her lokmanın tadını çıkarın ve doyduğunuzdan şüphe ettiğinizde durun!

S. Kilo vermeye başladım ama şimdi durdu. Ben ne yaparım?

1. Acıktığınızda yemek yiyor musunuz?

2. Gerçekten istediğini mi yiyorsun, yemen gerektiğini düşündüğün şeyi değil mi?
3. Bilinçli bir şekilde yemek yiyor ve her lokmanın tadını çıkarıyor musunuz?
4. Doyduğunuzu düşündüğünüzde duruyor musunuz (tabağınızda hala yemek olsa bile)?

Bu soruların her birine dürüstçe evet yanıtı verebiliyorsanız, işin sırrı yeme hızınızı daha da

yavaşlatmaktır!

İşte böyle çalışır: Mideniz, içine ne kadar yiyecek koyduğunuza göre genişler ve daralır. Geçmişte, o kadar hızlı yiyordunuz ki, vücudunuzun "doydu" sinyalini duyamıyordunuz. Sonuç olarak, midenizi fazla yersiniz ve genişletirsiniz, böylece sizi tok tutmak için daha fazla yiyeceğe ihtiyaç duyarsınız. Yeme hızınızı düşürmeye başladığınızda, yerken ne yediğinizin bilincine vardınız ve tam sinyali çok daha çabuk fark edebiliyordunuz. Daha az yemek yediniz, mideniz kasıldı ve doymak için gittikçe daha az yiyeceğe ihtiyacınız oldu.

Bununla birlikte, vücudumuz oldukça uyumludur. Şimdiye kadar, yeni, daha yavaş hızınızda yemeye o kadar alışmış olabilirsiniz ki, yemek yerken vücudunuzda neler olup bittiğinin bir kez daha bilinçsiz hale gelirsiniz. Daha da yavaşlayarak, bir kez daha “kendinizi uyandıracak” ve bir kez daha vücudunuzun doyma sinyallerine uyum sağlayabileceksiniz.

Son Not

Kitabın sonuna geldik - ve vücudunuzun kontrolünün sizde olduğu ve yaptığınız (ve yapmadığınız!) şeyin ona dahil olduğu bir hayatın başlangıcındayız.

Bu kitaptaki diğer her şey yardımcı olmak için burada ve olacak. Buna inanmak zorunda değilsin, sadece talimatlarımı uygula.

Ekstra motivasyona mı ihtiyacınız var? 3. bölümü gözden geçirin ve kendinizi zayıf görmek için biraz zaman harcayın.

Kendinizi bir yeme çılgınlığının içinde mi buluyorsunuz? 4. bölümdeki duygusal yeme hakkındaki bilgileri gözden geçirin veya daha acilse, doğrudan Craving Busters'a gidin ve sorunlarınızı uzaklaştırın.

Belki de sahip olduğunuz en önemli kaynak, eskiden zor olan değişiklikleri kolay ve eğlenceli hale getirmenize

yardımcı olmak için oluşturduğum hipnoz CD'si ve beraberindeki cüzdan kartıdır. Zaten yapmaya başladığınız olumlu değişiklikleri pekiştirmek için her gün dinleyin.

Unutma, seni zayıflatabilirim - ama zayıflamayı alışkanlık haline getirecek basit günlük eylemleri yapmak sana bağlı - ve bazı alışkanlıklar ömür boyu sürecek şekilde yapıldı!

Biz buluşana kadar,

—Paul McKenna

Nasıl Kullanılır? Başarı Günlüğü

Başlamak üzere olduğunuz kilo verme sistemi dünyadaki en başarılı sistemdir. Bir hap olsaydı, onu bir ilaç şirketine bir milyar dolara satabilirdim. Ama bu bir hap değil, bir sistem - o kadar basit bir sistem ki, çoğu insan ilk başta bunun kendileri için işe yarayacağına inanamıyor.

En iyi yanı, buna inanmak zorunda olmamanız ve irade gerektirmemesidir. Tek yapmanız gereken talimatlarımı takip etmek ve hayatınız dramatik bir şekilde daha iyiye doğru değişecek.

American Society of Training and Development'a göre, hesap verebilirlik için biriyle görüşmeyi kabul ederseniz, bir şeyler yapma olasılığınız yalnızca yüzde 40'tan yüzde 95'e çıkıyor!

Basitçe söylemek gerekirse: ölçülen şey yapılır. Birçok insan artık günlük tutmanın gücünü takdir etmeye başlıyor. Basit bir günlük günlük tutmak, sizi doğru yolda tutmada önemli bir fark yaratır. Örnek bir haftalık dergi aşağıdadır.

Önümüzdeki yedi gün boyunca, kutuları işaretlerken ve ilerlemeniz hakkında birkaç basit not alırken, yiyecekle olan ilişkinizi sonsuza dek değiştirecek yeni alışkanlıkları pekiştireceksiniz.

1. Gün: Bugünün Başarı Kontrol Listesi

		Yorumları Kontrol Et
1	1 açken yemek yerdim	☐
2	1 gerçekten istediğimi vedim	☐
3	1 bilinçli olarak yedim	
4	1 dolduğunda durdu	☐
5	1 su içtim	☐
6	1 vücudumu hareket ettirdim	☐
7	1 CD'yi dinledim	☐
8	1 ayna egzersizi yaptım	☐

Bugün fark ettiğim OLUMLU BİR ŞEY...

Yarını BEKLİYORUM...

2. Gün: Bugünün Başarı Kontrol Listesi

		Yorumları Kontrol Et
1	1 açken yedim	☐
2	1 gerçekten istediğimi vedim	☐
3	1 bilinçli olarak yedim	N
4	1 dolduğunda durdu	N
5	1 su içtim	N
6	1 vücudumu hareket ettirdim	☐
7	1 CD'yi dinledim	☐
8	1 ayna egzersizi yaptım	☐

Bugün fark ettiğim OLUMLU BİR ŞEY...

Yarını BEKLİYORUM...

3. Gün: Bugünün Başarı Kontrol Listesi

		Yorumları Kontrol Et
1	1 açken yemek yerdim	□
2	1 gerçekten istediğimi yedim	□
3	1 bilinçli olarak yedim	□
4	1 dolduğunda durdu	□
5	1 su içtim	□
6	1 vücudumu hareket ettirdim	□
7	1 CD'yi dinledim	□
8	ayna egzersizi yaptım	□

Bugün fark ettiğim OLUMLU BİR ŞEY...

Yarından Neler Bekleniyor...

4. Gün: Bugünün Başarı Kontrol Listesi

		Yorumları Kontrol Et
1	1 açken yemek yerdim	□
2	1 gerçekten istediğimi vedim	□
3	1 bilinçli olarak yedim	□
4	1 dolduğunda durdu	□
5	1 su içtim	□
6	1 vücudumu hareket ettirdim	□
7	1 CD'yi dinledim	□
8	1 ayna egzersizi yaptım	□

Bugün fark ettiğim OLUMLU BİR ŞEY...

Yarını BEKLİYORUM...

5. Gün: Bugünün Başarı Kontrol Listesi

		Yorumları Kontrol Et
1	1 açken yemek yerdim	☐
2	1 gerçekten istediğimi vedim	☐
3	1 bilinçli olarak yedim	☐
4	1 dolduğunda durdu	☐
5	1 su içtim	☐
6	1 vücudumu hareket ettirdim	☐
7	1 CD'yi dinledim	☐
8	ayna egzersizi yaptım	☐

Bugün fark ettiğim OLUMLU BİR ŞEY...

Yarını BEKLİYORUM...

6. Gün: Bugünün Başarı Kontrol Listesi

Yorumları Kontrol Et

1 Acıktığımda yemek yedim □

2 BEN ben ne yedim*Gerçekten*aranıyor □

3 BEN bilinçli olarak yedi □

4 Dolunca durdum □

5 BEN su içti □

6 BEN vücudumu hareket ettirdi □

7 BEN CD'yi dinledim □

8 Ayna egzersizi yaptım □

Bugün fark ettiğim OLUMLU BİR ŞEY...

Yarını BEKLİYORUM...

7. Gün: Bugünün Başarı Kontrol Listesi

		Yorumları Kontrol Et
1	1 açken yemek yerdim	□
2	Gerçekten ne istersem onu yedim.	□
3	1 bilinçli olarak yedim	□
4	1 dolduğunda durdu	□
5	1 su içtim	□
6	1 vücudumu hareket ettirdim	□
7	CD'yi dinledim	□
8	ayna egzersizi yaptım	□

Bugün fark ettiğim OLUMLU BİR ŞEY...

Yarını BEKLİYORUM...

Teknikler Dizini

Perspektifin Gücü 17

Açlık Ölçeği 43

Termostatın Sıfırlanması 44

Mükemmel Vücudunuz 71

Sakin Çapa 82

seni seven biri 87

Dost Ayna - Birinci Bölüm 93

Dost Ayna—İkinci Kısım 94

Dost Ayna—Üçüncü Bölüm 95

Motivasyon Gücü—Birinci Bölüm 109

Motivasyon Gücü—İkinci Bölüm 111

Özlem Engelleyici—Bir Numara:
124 İçinde İnce Olana Dokunmak

Özlem Engelleyici—İki Numara;
Zorunlu Yok Edici 126

Bütünleşik Kendine İnanç Oluşturma 138

dizin

Akupunktur vuruş tekniği, 121125
Anoreksiya, 89-90
Vücut dismorfisi, 90-91
Vücut tipleri, 88-89
Bulimia, 89-90
Sakinleştirici egzersiz, 82-83 CD. 4649,59-60'tan istifa eden Hypnosis CD "Clean Plate Club"a bakın.
Bilinçli yeme, 35-39 faydası, 35-37 dikkat dağınıklığını giderme ve, 38-39 yeme hızı ve, 37, 4]
İstekler, 119-130 zorlama yok edici, 126-128 sık sorulan sorular, 129-130 nasıl kontrol edilir, 119-120 vuruş tekniği, 121-125
Kilo alımına katkıda bulunan diyet, 12, 2728 tanımlı, 10 başarısızlık, biyolojik açıklama, 11-12,27-28 metabolizma ve, 28, 102—103 ağ kurma, 1-2, 3,10-12 obsesif, 10-12 psikolojik etkiler, 12, 28 gerçek vs, duygusal açlık ve, 29, 79
Dikkat dağıtma, eleme, 38-39
Yeme bozuklukları, 89-90
Duygusal yeme. Ayrıca bkz. Duyguların altında yatan öz imaj, 79-80 sık sorulan sorular, 97-98 hakkında iyi haberler, 14 mekaniği, 13-15 tanıma, 77-81 stres ve. Bkz. Stres travmatik olaylarve, 15 gerçek ve duygusal açlık ve, 29, 79
Program başarısını değerlendirme, 53-54
Alıştırma
faydaları/gerçeği, 104-107
bakış açısını değiştirmek, 108-111
sık sorulan sorular, 114-115 günlük adım olarak ölçülen, 112-113 için motivasyon egzersizleri, 108-111 hakkında olumsuz düşünceler, 107-108
Programdan beklentiler, 51-54
Odaklanma, önemi, 65-66
Sık sorulan sorular, 19-21,5860,73-74, 97-98, 114-115,129-130, 140-142
Dost minör, 91-96
Yemek yemenin altın kuralları
bilinçli yiyin ve tadını çıkarın 35-39
ne istersen ye, yememelisin, 3234
acıkınca yemek yemek, 27-31, 59
doyunca yemeyi bırak, 40—43
Suçluluk, 59
Alışkanlıklar
ömür boyu, değişen, 45-46, 63-65. Ayrıca bkz. Programlama
"Clean Plate Club"dan istifa etmek, 46—49, 59-60
Açlık. Ayrıca bkz. Dolu olduğunu bilerek Duygusal yeme, 58 için iç termostatı sıfırlama, 44 ölçek, 29-31,42-43 gerçek ve duygusal, 29
Hipnoz CD'si
sık sorulan sorular, 73-74
zihninizi yeniden programlamak, 5
kullanarak, 5-6, 8, 72, 73-74, 143-144
uyarı, vii
Kaçınılmaz stres. Strese Bakın
İç termostat
işleyişi, 40-42
sıfırlama, egzersiz, 44
Bütünleşik kendine inanç, yaratma, 138-139
Metabolizma. Ayrıca bkz. Egzersiz
bazal oran, 102
diyet ve, 28, 102-103
sık sorulan sorular, 114-115 efsanesi, 101-104
hızlandırma, 104-107,112,114115
Motivasyon egzersizleri, 108-111
Doğal olarak zayıf insanlar, sırları, 9, 2526
Kilo vermeyi engelleyen kalıplar, 9-16.
***Ayrıca bakınız*Duygusal yeme hatalı programlama, 15-17 obsesif diyet, 10-12**
Mükemmel vücut egzersizi, 71,72
Perspektif, gücü, 17
Programlama
egzersiz (Sakin Çapa), 82-83
egzersiz (Perspektif Gücü), 17

egzersiz (Hour Perfect Body), 71, 72
hatalı, kilo verme yeteneğini etkileyen, 15-17
odak faktörü ve, 65-66
sık sorulan sorular, 73-74 önemi, alışkanlıkları değiştirmek için, 64-65
başarının anahtarı, 72
kendini zayıf görmek, 69-70
öz imaj, kendini gerçekleştiren kehanet ve,67-69
Programla ilgili sorular. Sıkça sorulan sorulara bakın
Tekrar, önemi, 72
Kendini sabote etmek. Kendinizi sabote etmeye bakın Kendinizi zayıf görmek, 69—70
kendi imajı
bozuk, vücut dismorfisi ve, 90-91
yeme bozuklukları ve, 89-90
egzersiz (Bütünleşik Kendine İnanç Yaratmak), 138-139
egzersiz (Seni Seven Biri), 87
dost aynası ve, 91-96
kendini gerçekleştiren kehanet ve, 67-69 kendinden nefret etme ve, 84-86
teknikler (Friendly Mirror), 93-96 vücut tasarımınız ve. 88-89
Kendini sabote etme
yerine bütünlük yaratmak, 135— 139
nedenleri, 136-137 kendini gerçekleştiren kehanet ve, 68-69
başlamadan önce durmak, 131-135
Dünyanın En Basit Zayıflama Sistemi™, 25-60
değişen yaşam alışkanlıkları, 45-46, 6365. Ayrıca bkz. Programlama
bilinçli ye ve tadını çıkar, 35-39 canın ne istiyorsa onu ye, yememelisin, 3234
açken yemek, 27-31, 59 beklenti, 51-54
açlık ölçeği, 29-31, 42-43 su büyüsü, 49-50 soru. Sıkça sorulan sorulara bakın
iç termostatı sıfırlıyor, 44 "Clean Plate Club"dan istifa ediyor, 46-49, 59-60
basitlik, özetlenmiş, 57 doyduğunuzda yemek yemeyi bırakın, 40-43 kendinizi tartın, 55-56
Yeme hızı, 37, 41, Ayrıca bkz. Bilinçli yeme
Hikayeler (referanslar)
Christopher'ın hikayesi, 75-76
Claire'in hikayesi, 61-62
Kate'in hikayesi, 23—24
Maureen'in hikayesi, 99-100
Yvonne'un hikayesi 1)7-118
Stres
kontrol, 80-81 kaçınılmaz, 79-81, 84, 97
azaltma, egzersiz, 81, 82-83
Başarı günlüğü
kontrol listeleri, 147-153 nasıl kullanılır, 145-146
Dokunma tekniği, 121-125
Referanslar, Bkz. Hikayeler (referanslar)
Termostat. Bkz. İç termostat Travmatik olaylar, kilo verme ve, 15 Su, büyüsü, 49—50 Tartılma, 55—56 Kilo verme diyetleri ve, 1—2, 3 formül, özet, 2-3 doğal zayıf insan ve, 9, 25 -26 desen önleme, 9-16. Ayrıca bakınız
Bu kitabı duygusal yeme ve genel bakış, 2-3, 7—8
Bütünlük, yaratma, 135-139

yazar hakkında

PAUL McKENNA, PhD, Britanya'nın "Dr. Phil"idir. Son üç yılda 3 milyon kitap satarak Birleşik Krallık'ın en çok satan kurgusal olmayan yazarıdır. Hollywood film yıldızları, Olimpiyat altın madalyalıları, rock yıldızlar, başarılı iş adamları ve kraliyet ailesi. The Times of London kısa süre önce McKenna'yı dünyanın önde gelen ve en önemli modern kendi kendine yardım gurularından biri olarak seçti. Paul McKenna yıllardır milyonlarca insanın sigarayı başarıyla bırakmasına, kilo vermesine, uykusuzluğun üstesinden gelmesine yardımcı oldu. stresi ortadan kaldırır, özgüveni artırır.

2008 baharında TLC'de I Can Make You Thin adlı hit bir TV dizisi yaptı. Bu benzersiz etkileşimli program Birleşik Krallık'ta şimdiden büyük bir başarı elde etti ve McKenna'nın sistemi Avrupa'da milyonlarca insanın kilo verme şeklini değiştirdi. Şimdi Amerika'ya geliyor!

Kişisel kilo verme koçunuz olarak Paul McKenna ile çalışmak ister

misiniz?

Hedeflerinize ulaşmada ne kadar başarılı olabileceğinizi düşünüyorsunuz?

Paul, bu kitabın okuyucuları için ek bir kaynak olarak şu anda bir üyelik web sitesi oluşturmuştur.**www.mckenna.com** kilo verme hedeflerinize ulaşmada tam destek alabileceğiniz yer.

- **Kişisel kilo verme ihtiyaçlarınıza göre özelleştirilmiş 14 günlük hızlı başlangıç programı**
- **Paul'ün kişisel kilo verme sorunlarınız hakkında onu doğrudan arayıp konuşabileceğiniz normal podcast'ine üyelere özel erişim**

- **Paul'ün bu kitaptaki her tekniği gösteren mini filmleri de dahil olmak üzere çevrimiçi video ve ses klipleri kitaplığına erişim**

- **Sistemi uygulamanın çok önemli olan ilk üç ayında size rehberlik edecek benzersiz bir çevrimiçi 90 günlük başarı günlüğü**
- **En çok satan yazar ve yaşam koçundan Hollywood seçkinleri Michael Neill'e bu kitaptaki her tekniği gösteren günlük ipuçları ve özel tavsiyeler**
- **Dünyanın en büyük çevrimiçi kilo verme topluluklarından birinin diğer üyeleriyle bir aidiyet, dostluk ve dostluk duygusu!**

Kulübe katılmak ve daha fazlasını öğrenmek için şu adresi ziyaret edin:

www.mckenna.com

Açlık Ölçeği

1. Fiziksel olarak baygınlık
2. Yırtıcı
5. Oldukça aç
4. biraz aç
5. Doğal
6. hoş bir şekilde memnun
1. Tam dolu
8. Doldurulmuş
9. Şişkin
IÛ. mide bulandırıcı

Dört Altın Kural

1 Numaralı Altın Kural

Acıktığınızda YİYİN

2 Numaralı Altın Kural

İSTEDİĞİNİZ WIAT YİYİN, hayır! Ne

gerektiğini düşünüyorsun

Altın Kural Numarası Î

BİLİNÇLİ yiyin ve tadını çıkarın

her lokma

4 Numaralı Altın Kural

Doyduğunuzu düşündüğünüzde yemek yemeyi bırakın

Canınız Ne Yiyecekse Yiyip Yine de Kilo Vermek İster Miydiniz?

Chris Wilde
Lost 211 lbs.
Claire Singh
Lost 112 lbs.
Kate Howlett
Lost 77 lbs.
• Would you like to eat less without feeling like you are missing out?
• Are you unable to lose those last 10 pounds?
• Kendini sabote etmenin üstesinden gelmek ister misiniz?
• Uyurken metabolizmanızı hızlandırmak ve yağ yakmak ister misiniz?

O halde bu harika kitap ve CD tam size göre!

Paul McKenna. Hap),IK ve hi-televizyon programındaki en popüler kurgusal olmayan yazar, dünya çapında -+2 ülkelerinde I>v milyonlarca insan tarafından izlendi. Hollywood filmi -tar- ile çalıştı. Olimpiyat altın madalyalıları, rock yıldızları, iş dünyası liderleri ve kraliyet ailesi. Şimdi sıra sizde!

McKenna'nın harika sistemini öğrenirken. en yeni psikolojik teknikler hemen kilo vermeye başlamanıza yardımcı olacak Diyet planı yok, egzersiz programı yok ve hepsinden iyisi. iradeye gerek yok.

McKenna gıda, vücudunuz ve kendiniz hakkındaki düşüncelerinizi, tutumlarınızı ve inançlarınızı yeniden şekillendirmek için sizinle birlikte çalışırken, bu devrim niteliğindeki kilo verme sistemini tekrar tekrar kullanabilirsiniz. Von'a sistemin basit temel ilkelerini hatırlatmak ve ilham vermek için, kitap**ayrıca kullanımı kolay bir cüzdan kartı içerir.**

Diyetinizin kontrolünü elinize almaya ve kalıcı olarak kilo vermeye hazır mısınız?

O zaman dünya çapında 3 milyondan fazla kişiye katılın ve harika kilo verme sistemini öğrenin.

%70'in üzerinde kanıtlanmış başarı oranı!

ISBN 978-1-4027-6571-1
5 2 2 9 5>

STERLİN

New York ben Londra
www.sterlingpublishing.com

9 781402 765711